

Text Scan Input Form - Title Page

TBRC Volume Number	5725
TBRC Work Number (W)	29896
Title	གསེ་རིག་  gso rig
Author	ཤེས་རབ་རིན་ཆེན།  shes rab rin chen
Descriptor	
Original Publication	bod kyi bcu phrag rig mdzod chen mo. dpal ldan sa skya pa'i gsung rab;v. 9
Place	pe cin
Publisher	mi rigs dpe skrun khang
Date	2004
Total Volumes	1
Current Volume (of Total)	1
Number of TBRC Introductory Pages	2
Number of Introductory Pages	3, 14
Number of Text Pages	8, 619
TBRC Scanning Information	scanned at m/s satluj infotech images, e-45, sector 27 noida, district gautam buddha nagar, u.p. 201301 via new delhi, india for the tibetan buddhist resource center, 150 w 17th st., new york city, ny 10011, usa 2006

*Gso rig / Stag-tshan Lo-tsā-ba Śes-rab-rin-chen sogs kyis brtsams.*

**LC Control Number:** 2005323048

**Type of Material:** Book (Print, Microform, Electronic, etc.)

**Main Title:** Gso rig / Stag-tshan Lo-tsā-ba Śes-rab-rin-chen sogs kyis brtsams.

**Variant Title:** Chinese colophon title: Yifang ming

**Edition Information:** Par theis 1.

**Published/Created:** Pe-cin : Mi rigs dpe skrun khañ : Mtsho-sñon mi rigs dpe skrun khañ, 2004.

**Related Names:** Stag-tshan Lo-tsā-ba Śes-rab-rin-chen, b. 1405.

**Description:** 3, 14, 8, 619 p. : col. ill. ; 21 cm.

**ISBN:** 7105061510

**Summary:** Collection of texts on Tibetan ayurvedic medicine.

**Contents:** Gso dpyad ñer mkho gces bsdus ces bya ba gsar du byon pa Stag-tshan  
Lo-tsā-ba'i legs bsad śes rab chos 'byor gyi ñams len / Stag-tshan Lo-tsā-ba  
Śes-rab-rin-chen -- Brañ ti lha rje'i rim brgyud kyi man ñag gser bre chen mo /  
Brañ-ti-ba Dpal-ldan-rgyal-mtshan -- Rgya Bod mkhas grub du ma'i thugs  
bcud gces bsdus rin chen phreñ ba / Mkhas-mchog Zur-'tsho-ba  
Phyag-rdor-mgon-po -- Gces btus rin chen phreñ ba'i dkar chag bsam 'phel  
nor bu.

**Notes:** In Tibetan.

**Subjects:** Medicine, Tibetan--Early works to 1800.

**Series:** Bod kyi bcu phrag rig mdzod chen mo. Dpal ldan Sa-skya-pa'i gsuñ rab ; pod  
9

**LC Classification:** vol. 9 of 2004 BQ7672.4 (BQ14)+

**Overseas Acq. No.:** Ch-Tib-2005-323048; 01; 13-01

**Other System No.:** (DLC) 2005323048

**Repro./Stock No.:** Library of Congress -- New Delhi Overseas Office

**Quality Code:** lcode



འཇུག་པའི་ཕྱི་ཕྱོད་ཀྱི་འཇུག་པའི་ཕྱི་ཕྱོད་



འཇུག་པའི་ཕྱི་ཕྱོད་ཀྱི་འཇུག་པའི་ཕྱི་ཕྱོད་

འཇུག་པའི་ཕྱི་ཕྱོད་ཀྱི་འཇུག་པའི་ཕྱི་ཕྱོད་

འཇུག་པའི་ཕྱི་ཕྱོད་ཀྱི་འཇུག་པའི་ཕྱི་ཕྱོད་

འཇུག་པའི་ཕྱི་ཕྱོད་ཀྱི་འཇུག་པའི་ཕྱི་ཕྱོད་

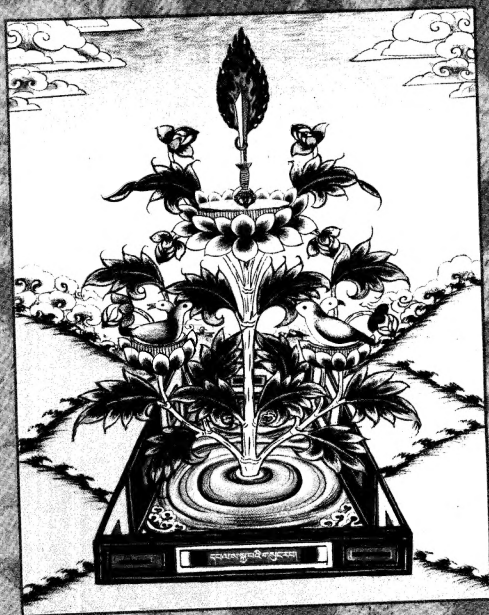
W  
29896



ཐོད་གྱི་བརྒྱ་ལྷན་རིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས་  
ས་སྐྱུ་བའི་གསུང་རབ་པོ་དང་གྲུ་བ།

# གཤེད་རིག་

ལྷན་ཆེད་ལོ་རྒྱུ་བ་ཤིས་རབ་རིན་ཆེན་མོ་གས་ཀྱིས་བརྒྱལ་ལ།



མི་རིགས་དཔེ་ལྷན་ཁང་།  
མཚོ་མོ་མི་རིགས་དཔེ་ལྷན་ཁང་།

པོད་ཀྱི་བཅུ་ཡུལ་རིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས།

དཔལ་ལྷན་མ་སྒྲུབ་པའི་གསུང་རབ་དཔེ་ཆོགས།

སྒྲོ་འདྲོན་མ་ཁན་པོ། མ་ཁས་དབང་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་མཛོན།

མ་ཁས་དབང་པ་རྒྱ་དམ་ཆོས།

གཙུག་ལྷན་པ། མ་སྒྲུབ་པའི་ཀྱན་དགའ་བཟང་པོ།

### དཔེ་ཆོགས་ཀྱི་དཀར་ཆག

པོད་དང་པོ། རྒྱལ་རབས།

པོད་གཉིས་པ། ལུ་ཆ་ཆགས་དང་དག་ཡིག

པོད་གསུམ་པ། བཟོ་གནས་དང་ཐེབ་སྒྱུར།

པོད་བཞི་པ། མདོན་བཟོད།

པོད་ལྔ་པ། ལྷན་རག

པོད་དྲུག་པ། རྒྱལ་གར་དང་མ་ཁས་འཇུག

པོད་བདུན་པ། ཆིས་གཞུང་།

པོད་བརྒྱད་པ། རྒྱ་གཞུང་།

པོད་དགུ་པ། གཞུང་པོ་པོ།

པོད་བཅུ་པ། ལྷན་པ་མཐུན།

པོད་བཅུ་གཅིག་པ། ལམ་རིམ།

པོད་བཅུ་གཉིས་པ། རྒྱལ་གསུམ།

པོད་བཅུ་གསུམ་པ། དབུ་མ།

པོད་བཅུ་བཞི་པ། སར་ཕྱིན།

པོད་བཅུ་ལྔ་པ། འདུལ་བ།

པོད་བཅུ་དྲུག་པ། ཆོད་མ།

པོད་བཅུ་བདུན་པ། མདོན་པ།

པོད་བཅུ་བརྒྱད་པ། རྒྱལ་སྐྱོར།

པོད་བཅུ་དགུ་པ། ལྷན་པ་མཐུན།

པོད་ཉི་ལྔ་པ། ལམ་འབྲས།



གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་ལ་ཕྱག་འཆམ་ལོ། ༡





འགྲོ་བའི་སྐུ་གསལ་ལོ་བའི་གཞུང་། གསེ་རིག་མཁས་དབང་རྟུ་ཆང་ཆེ།

## དཔེ་སྒྲུབ་གསལ་བཤད།

བྲང་ཏི་དཔལ་ལྷན་ཀྱལ་མཚན་མཚོག་ནི་སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་བརྒྱ་གསུམ་  
 པའི་དུས་སྐད་ཅམ་དུ་གཅོང་ས་སྐྱར་སྐྱ་འབྲངས། བྲང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་  
 བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་ཆ་ཡིན། ཁོང་གིས་ཁྱ་ཆེན་བྲང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་ལ་བསྟེན་  
 བས་ཡབ་མེས་གོང་མའི་བུ་མོང་མ་ཡིན་པའི་མན་ངག་ཞལ་ཤེས་ཀྱི་གདམས་པ་  
 རྣམས་གསན་ཞིང་སྤར་ལུས་ལྟར་ཡབ་མེས་ཀྱི་སྒྲིལ་རྒྱུན་འཛིན་ཏེ་གསོ་རིག་གི་  
 འཆད་ཉན་དང་། ས་སྐྱའི་གདུང་བརྒྱུད་ཁྱ་དཔོན་རྣམས་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲན་མཛད་  
 བས་བཞུགས་སོ། ། ཁོང་གི་གསུང་ཚུལ་ནི་《དཀར་པོ་དུག་རྒྱུར་》དང་།  
 《མན་ངག་གསེར་བྲེ་》བཅས་བཞུགས་ཡོད་དོ། །

སྤྱིར་བོད་གངས་ཅན་སྡེ་སྤྱོད་སྤྱ་གསོ་བ་རིག་པའི་རྒྱུན་འཛིན་གྱི་མཁས་  
 དབང་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་གཙོས་མཁས་པ་གསེར་རི་ཕྱོང་ལྟར་མང་  
 པོས་མཛད་པའི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་རི་བོ་སྟོས་དང་མཉམ་པ་ཡོད་དོ། །  
 རྒྱ་དཀར་ནག་དག་གི་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་མཛད་པའི་སྒྲུབ་ཡིག་སྤྱི་དང་།  
 བྱེད་པར་དུ་བོད་རང་གི་གནམ་གཤིས་ས་བབ་ད་མའི་བརྟེན་ཏེ་མཛད་པའི་བོད་  
 ཀྱི་སྒྲུབ་ཡིག་འདི་ནི་གཞན་དང་བུ་མོང་མ་ཡིན་པར་བརྒྱུད་པ་རྒྱ་བོ་གསུམ་  
 ལྷན་གྱི་རྒྱལ་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན་ནོ། ། ད་ལམ་དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱའི་ཁྱབ་  
 མཐའ་འཛིན་པའི་གསོ་བ་རིག་པ་ལ་མཁས་པའི་དབང་པོ་རབ་བྱུང་བཞི་པའི་  
 བཅའ་སྐོར་ཕེབས་པའི་བྲང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྩ་བརྒྱུད་

འགྲེལ་པ་རྒྱད་དོན་རབ་གསལ་དང་། ཕྱི་མའི་རྒྱད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ཚུལ་གསུམ་  
 ལྷན་བ་སོགས་མཛད་པའི་སྤྲེལ་ཡིག་གི་དཔེ་ཆ་མང་པོ་ཡོད་ན་ཡང་གཅིག་ཀྱང་  
 ལག་ཏུ་སོན་མ་བུར་། དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱའི་བྲུབ་མཐའ་འཛིན་པའི་མཁས་  
 དབང་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྲེལ་གྱི་རྒྱད་འགྲེལ་གཞུང་བཤད་སོགས་སུའི་བྲུག་ཏུ་  
 ཡོད་ན་དེད་དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱའི་བརྒྱ་ཕྲག་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུལ་སྒྲིག་ཁང་ལ་  
 འགྲེལ་གཏུག་གནང་རོགས་ཞུ། ད་ལམ་ང་ཚོ་གངས་རྒྱང་ས་ཡོངས་སུ་གྲགས་  
 པའི་སྤྲེལ་རྒྱུར་གྱི་སྐོར་སྟག་ཆང་ལོ་རྒྱུ་བ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་  
 《གསེད་བྱད་ཉེར་མཁོ་གཅེས་བསྟུས་ཞེས་བྲུབ་གསར་དུ་བྱོན་པ་སྟག་ཆང་ལོ་རྒྱུ་  
 བའི་ལེགས་བཤད་ཤེས་རབ་ཆོས་འབྱུར་གྱི་ཉམས་ལེན་》དང་། བྲང་ཉི་དཔལ་  
 ལྷན་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་མཛད་པའི་《མན་ངག་གསེར་བྲེ་》། བྲག་རྩོམ་མགོན་པོས་  
 མཛད་པའི་《གསེར་རིག་གཅེས་བསྟུས་》ཞེས་པ་བཅས་བསྟུས་ཡོད། དྲང་སྤྱོད་  
 མཁས་པ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་གིས་སྤྲེལ་གྱི་དངོས་བྲུབ་བྱིན་ནས་གསེ་བའི་མཆོག་ཏུ་  
 བྱུར་པ་ཡིས། སྤྲེལ་དབྱེད་ཀྱན་ལ་མཁས་བྲུའི་བྱིར། དྲང་སྤྱོད་མཛོན་ཤེས་  
 སྦྱབ་པའི་ཐབས། ཅུང་དང་ཅུ་བྱིའི་ཡུལ་ཀྱན་ལ་མ་སྟོས་ནད་ངོས་འཛིན། མ་  
 དང་ཅེས་ལ་མ་སྟོས་པར། གདོན་ངོས་མཐུབ་ཚུགས་འཛིན་པ་དང་། རྒྱད་  
 ཡུང་མན་ངག་མ་སྟོས་པར། སྤྲེལ་རྒྱུར་མ་ལུས་ཤེས་པ་དང་། ལག་ལེན་ཉམས་  
 ལ་མ་སྟོས་པར་གྱུར་བསྟེན་དབྱེད་རྣམས་ཤེས་པ་ཡི། སྦྱབ་པའི་མན་ངག་  
 དམ་པ་འདི། དྲང་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱིས་བདག་ལ་འབུལ། དེ་ལ་བསྦྱབ་ཐབས་ཉི་  
 ཤུ་ཅུ་གཅིག་ཡོད་པ་ལས་སོ། །

སྤྲེལ་ཡིག་འདིའི་ནང་དུ་ད་ལྟའི་སུམ་རྟགས་དག་གསུམ་གྱི་འགྲོས་དང་  
 བསྟུན་ན་ཡིག་ཞོར་དུ་བྱུར་པ་མང་པོ་འདུག་ཀྱང་། དོན་དངོས་སུ་མ་དཔེ་འདི་



ནི་གནའ་རྟིང་དཔེ་ཆ་ཡིན་སྟབས། སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་མི་ནམས་ཀྱིས་ཡི་གེ་འབྲི་  
སྒྲུལ་དེ་ལྟར་ཡིན་ངེས་པས་གནའ་རྟིང་གི་སྐད་རིགས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་  
སོགས་ཀྱི་མཁོ་ཕན་ལ་དམིགས་ཏེ་ཆང་མ་རང་འཇགས་སུ་བཞག་ཡོད་དོ། །  
བྲང་ཏི་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་མཚན་དང་། ཕྱག་རྒྱུ་མགོན་པོས་མཛད་པའི་སྤྲེལ་  
ཡིག་གི་མ་དཔེ་འདི་གཉིས་ཀ་ནི་གནའ་རྟིང་གི་དཔེ་ཆ་དབྱ་མེད། ལག་བྲིས་  
ཞིག་ཡིན་ནོ། །

ད་ལམ་ངེད་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་ནས་དགོན་སྡེ་ཁག་དང་བཤད་གྲྭ་ཁག་གི་  
སྤྲེལ་པའི་འཛིན་གྲྭ་དང་། གསེ་རིག་གི་སྤྲེལ་གྲྭ་ཆེ་ཆུང་ཁག་དང་། སྤྲེལ་ཡིག་  
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་སོགས་ལ་དགོས་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་དམིགས་ཏེ་  
དཔར་དུ་སྐྱོན་པ་ཡིན། འདིའི་མ་དཔེ་ནང་དུ་ལྟེན་བྱ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཆད་འདུག་  
པ་མ་ཟད་སྤྲེལ་ཡིག་མང་བ་དང་། མི་གསལ་བ་མང་པོ་འདུག་པ་དང་རྩོམ་སྒྲིག་  
ཁང་གིས་རང་བྱུས་གང་ཡོད་ཀྱིས་བྱ་དག་ཞུས་ཀྱང་སྤྲེལ་ཡིག་གི་ཆད་མ་ཆོད་པ་  
མང་པོ་ཡོད་ངེས་པས། རྒྱ་ཆེན་མཁྱེན་ཡངས་ལྷན་པའི་མཁས་དབང་དམ་པ་  
ནམས་ཀྱི་དགོངས་སྦྱོར་ལྷག་པོར་གནང་བ་མ་ཟད། རྣམ་པའི་ལེགས་པོར་  
གནང་རྒྱུ་ལེགས་ཤིག་ཡིན།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་དང་  
མཆོ་སྦྱོར་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་ནས།



## སྒྲིབ་གཞི།

༥ བན་བདེ་མ་ལུས་པ་འབྱུང་བའི་གཞི་སྒྲིབ་གཅིག་ཕྱར་གྱི་པ།  
 འདྲེན་མཆོག་མཉམ་མེད་ཤྲུའི་རྒྱལ་པོ་མཆོག་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་  
 ཐོག་མར་མཛད་པ་བརྩ་གཉིས་དང་བཅས་པས་ལས་ཅན་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་  
 བསོད་ནམས་ཀྱི་བགོ་སྐལ་དུ་སྦྱེ་འབྲངས། བར་དུ་ཆོགས་གཉིས་རྒྱ་མཆོ་ལྟར་  
 དུ་བསགས། ཐ་མར་མངོན་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུ་ཉེ་སྤྱེ་འགྲའི་སྒོ་དང་  
 ཁམས་དབང་མོས་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཡང་བསམ་  
 གྱིས་མི་བྱབ་པ་བསྐྱར། དེའི་རྒྱལ་བསྐྱར་ལུང་རྫོགས་ཀྱི་བསྐྱར་པ་རིན་པོ་ཆེ་  
 འདི་ཉིད་དེང་དུས་འཛིན་སྤྱིང་དུ་དར་རྒྱས་ཆེ། མཆོག་གི་སྦྱུལ་པའི་སྦྱེ་དང་  
 དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ཀྱིས་འགོ་བ་རྣམས་ལ་སྤྱོད་སྒོལ་གྱི་ལམ་བཟང་  
 དཔག་མེད་སྟེར་བའོ། ། རྒྱད་པར་དུ་བྱང་ཕྱོགས་གངས་ཅན་བོད་ཡུལ་དུ་  
 སྦྱུལ་པའི་ལོ་རྒྱུ་བ་བཀའ་དྲིན་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་མདོ་  
 རྒྱགས་ཀྱི་བཀའ་དང་དགོངས་འགེལ་གྱི་བསྐྱར་བཅོས་རྣམས་རྒྱ་དང་ལས་བོད་  
 རྒྱུ་དུ་བུམ་པ་གང་བྱོལ་གྱི་ཚུལ་དུ་ཡང་དག་བསྐྱར་ལྷན་གྱི་སྒྲིབ་ནས་གཏན་ལ་  
 བབ། དེའི་དབང་ལུང་མན་ངག་ཁྲིད་སྟན་བརྒྱུད་དང་བཅས་པ་སྤྱོད་མ་གོང་མ་  
 རིམ་བྱོན་ནས་གཅིག་ནས་གཅིག་དུ་གསེར་གྱི་རྒྱུན་ཐག་དང་སྒོག་གི་ལྷགས་སྦྱང་  
 ལྟར་དུ་བར་མ་ཆད་པ་ད་ལྟ་རང་ཅག་རྣམས་ཀྱི་ཆ་བའི་སྤྱོད་མའི་བར་དུ་བརྒྱུད་  
 ཡོད། ཡང་དག་གི་ལམ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་དང་།  
 མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ལུས་པའི་སྐལ་ལྷན་གྱི་སྒྲིབ་མ་མང་པོ་བྱུང་བ་དང་

འབྱུང་བར་འགྱུར་བའོ། །

སྟོན་པའི་ཡང་དག་གི་དམ་ཚེས་འདི་ཉིད་ཡུལ་གྱུ་གང་ཏུ་དར་བ་དང་།  
 རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་བཞུགས་པ་ན་རིས་མེད་གྱི་འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་རང་བཞིན་  
 བཅོས་མེད་གྱི་བྱམས་པ་དང་སྦྱང་རྩེ་ལྷན་པ། གཞན་ཕན་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་  
 ཁོན་ལྷུང་ལེན་ཅུས་པའི་ལྟ་བ་རྣམ་དག་འདི་ནི་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་འབྱུང་བའི་  
 སྒྲིག་ཅིག་ཤུ་གྱུར་པའོ་ཞེས་གནའ་དེང་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་མཁས་པ་སློ་གཟུ་  
 བོར་གནས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལུ་མཐའ་མེད་པའི་བསྟོན་བསུགས་སྒྲིག་བཞིན་པ་  
 ཞིག་ཡིན་ནོ། །

དེ་ཉིད་བྱིས་སུ་མཁས་པ་དང་ལོ་རྒྱུ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བཀའ་བསྟན་སོ་སོར་  
 བྱིས་ཏེ་རྒྱལ་བས་གསུངས་པ་ལ་བཀའ་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་པཎ་གྲུབ་རྣམས་ཀྱིས་  
 གསུངས་པ་ལ་བསྟན་བཅོས་ཞེས་གྲགས་སོ། ། བཀའ་བསྟན་གྱི་གཞུང་ལུགས་  
 རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུ་འདི་རྣམས་ནི་གཞན་ལ་ངོམ་ན་ངོམ་རིན་ཡོད་པ་དང་། རང་གིས་  
 ཉར་ན་ཉར་རིན་ཡོད་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་བྱལ་བཞག་རིག་གནས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་  
 པ་ཤ་སྟག་ཡིན་ཞིང་། གཞུང་བཟང་འདི་རྣམས་ཀྱི་ལུང་རྒྱན་ཡང་མ་ཉམས་  
 པར་དེང་ཏུས་བར་ཏུ་བཞུགས་ཡོད། གསར་རྟེན་གི་གྲུབ་མཐའ་བྱང་ཚུལ་ནི་  
 རྒྱ་གར་དང་བོད་གྱི་མཁས་པ་དང་ལོ་རྒྱུ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བོད་གངས་ཅན་ཏུ་  
 འགྱུར་མཁེའི་ཁྱད་པར་གྱིས་འགྱུར་སྟོན་མའི་སྐོར་ལ་རྟེན་མ་དང་། དཔེར་ན་  
 སྐུ་ཅོག་ཞང་གསུམ་སོགས་རྩོ་བོ་སློའི་རྩི་རྩི་ལན་ལ་བསྐྱུར་བའི་སྤྱད་པ་དང་  
 ཡང་དག་གི་སྐོར་སོགས་ཡིན། དེའི་རིང་ལུགས་འཛིན་པ་ལ་རྟེན་མ་པ་ཞེས་  
 གྲགས། བྱི་འགྱུར་གསར་མ་པ་ཞེས་པ་ནི་དཔེར་ན་ལོ་རྒྱུ་བ་ཆེན་པོ་རིན་ཆེན་  
 བཟང་པོ་དང་རྩིག་ལོ་སློ་ལྷན་ཤེས་རབ་སོགས་ཀྱིས་བདེ་དཔྱེས་གསང་གསུམ་  
 སོགས་འགྱུར་བྱི་མའི་སྐོར་རྣམས་བསྐྱུར་བ་ལ་བྱི་འགྱུར་གསར་མ་ཞེས་པ་དང་།

དེའི་རིང་ལུགས་འཛིན་པ་ལ་ཕྱི་འགྱུར་གསར་མ་པ་ཞེས་གྲགས་སོ། ། ཕྱི་འགྱུར་གསར་མ་པ་ལ་ནང་གསེས་གྱི་སྒྲིན་ནས་དབྱེ་ན་ས་སྐྱ་པ་དང་། བཀའ་བརྒྱུད་པ། དགེ་ལུགས་པ་ཞེས་བོད་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཆེན་མོ་ཁག་གསུམ་བྱང་ཡོད། དེ་མིན་རྩོན་པ་ལ་སོགས་པ་མདོར་ན་གྲུབ་མཐའ་ཁག་བཞིའམ་མཁྱེན་ཀོང་ནམ་གཉིས་ཀྱི་དུས་སུ་སྐབ་བརྒྱུད་ཤིང་རྟ་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་ཅེས་ཀྱང་གྲགས་པའི་མཁའ་པའི་དབང་པོ་ནམས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རིན་མང་ཅན་གྱི་བཙམས་ཆོས་ཀྱང་ཚད་གཞལ་དུ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་དོ། །

གྲུབ་མཐའ་ཆེན་མོ་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་ནས་དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱ་པ་ནི་སངས་རྒྱུས་སྤྱུ་ཐུབ་པས་ལུང་གིས་ཟིན་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། འཇམ་དཔལ་ཙམ་པའི་རྒྱུད་ལས། དེ་ནས་ཡི་གེ་ས་དང་། ཀ ། དང་པོ་དག་དུ་བརྗོད་པ་དང་། ། ཞེས་སོ། ། གྲུབ་མཐའ་འདི་ཡི་ཆོས་བརྒྱུད་གང་ནས་བྱང་ཞེ་ན། རྣམ་འཕྲོར་གྱི་དབང་ཕྱག་གྲུབ་ཆེན་བུ་ནས་པ་ནས་གངས་ཅན་བསྟན་པའི་མངའ་བདག་རྗེ་བཅུན་ས་སྐྱ་པ་ཆེན་པོ་ཀུན་དགའ་སྤྱིང་པོ་ལ་བཀའ་བབས་པའི་གསང་ཕྱགས་རིན་པོ་ཆེ་ལམ་འབྲས་བུ་དང་བཅས་པའི་གདམས་པ་འདི་ཉིད་ཟབ་པའི་ཆེ་བ་བཅུ་གཅིག་དང་སྟན་རྒྱུད་ཚད་མ་བཞི་དང་ལྷན་པར་གསུངས་ཏེ། ༡ གསུང་ངག་རིན་པོ་ཆེ་ལམ་འབྲས་བུ་དང་བཅས་པའི་གདམས་ངག ༢ འབྲས་བུ་ལམ་དང་བཅས་པའི་གདམས་ངག ༣ གཅིག་ཤེས་པས་མང་པོ་ཤེས་པའི་གདམས་ངག ༤ སྒྲིན་ཡོན་ཏན་དུ་སྤྲོང་བའི་གདམས་ངག ༥ བར་ཆད་དངོས་གྲུབ་དུ་ལེན་པའི་གདམས་ངག ༦ ཉིང་ངེ་འཛིན་ངོ་ཤེས་པས་བསམ་གཏན་གྱི་གེགས་སེལ་བའི་གདམས་ངག ༧ བར་ཆད་ངོ་ཤེས་པས་བདུད་ཀྱི་གེགས་སེལ་བའི་གདམས་ངག ༨ སྒྲིན་ཡོན་ཏན་དུ་སྤྲོང་ཤེས་ཤིང་བར་ཆད་དངོས་གྲུབ་དུ་ལེན་པའི་གདམས་ངག ༩ ལྷོ་སྤྲོད་གསུམ་གྱི་དེ་

ཁོ་ན་ཉིད་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་ཤེས་པའི་གདམས་ངག་ ༡༠ གསེར་འཕྱར་ཅི་  
 ལྟ་བུའི་གདམས་ངག་ ༡༡ ཅ་བ་དོ་རྗེའི་ཆོག་རྒྱུད་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་  
 བུ་ལྟ་བུའི་གདམས་ངག་སྟེ་ཟབ་ཁྱད་བརྟུག་ཅིག་དང་། ༡ སྒྲ་མ་ཆད་མ་དང་།  
 ༢ ཉམས་སྦྱོང་ཆད་མ། ༣ བསྟན་བཅས་ཆད་མ། ༤ ལུང་ཆད་མ་སྟེ་  
 ཆད་མ་བཞི་དང་། དབང་གི་རྒྱ་བོ་མ་རུབ། ཕྱིན་ལྷབས་ཀྱི་བརྟུང་པ་མ་ཉམས།  
 གདམས་ངག་གི་སྐར་མ་ལོག་ མས་གུས་ཀྱི་བསམ་པ་ཆོམ་པ་སྟེ་སྟན་བརྟུང་  
 ཆེན་མོ་བཞི་དང་ལྷན་པས། ཕྱིན་གསང་བ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་མཐར་ཐུག་གི་རྟེན་  
 འབྲེལ་ལྷ་ལ་བརྟེན་ནས་ལམ་ལྷ་མཐར་ཕྱིན་པར་བཤོད་དེ་བྱང་འཇུག་སྐྱ་བཞིའི་  
 དབང་ལྷག་རྒྱལ་བ་དོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལ་ཆོ་འདི་ཉིད་ལ་བཀོད་པའི་ཟབ་  
 ལམ་གསང་བ་རྒྱད་ཏུ་བྱུང་བའོ། ། དེ་འཛིན་གྱི་མཁས་དབང་ནམས་ཀྱི་སྟན་  
 གསལ་དབྱར་གྱི་རྩ་གསང་ལྟར་སྟོགས་ཀྱིན་མིར་བའོ། ། དྲི་མེད་རིང་ལུགས་  
 འདི་ཉིད་ནི་ཐོག་མར་འཁོན་དཀོན་མཆོག་རྒྱལ་པོ་དང་། ས་ཆེན་གོང་མ་ནམ་  
 ལུགས་བབྱུང་ད་ལྟའི་འཁོན་གྱི་གདུང་རྒྱུད་འཛིན་པ་དཔལ་ས་སྐྱའི་ཁྲི་འཛིན་  
 ངག་དབང་ཐེག་ཆེན་དཔལ་འབར་བར་ཏུ་མཁས་གྲུབ་ཀྱི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ནམས་  
 ཀྱིས་རྒྱལ་བའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་འདི་ཉིད་ནི་འཆད་ཚོད་ཚོམ་གསུམ་དང་།  
 བཤད་སྒྲུབ་ལས་གསུམ་དང་། ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་སོགས་དམ་པའི་ཚུལ་  
 དགུས་འཛིན་སྦྱོང་སྟེལ་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་བསྐྱུངས་དང་སྦྱོང་བཞིན་ཡོད། ས་སྐྱ་  
 གོང་མ་ཡབ་སྐུས་ཀྱི་སྦྱོབ་རྒྱུད་ལས་གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཁག་པལ་མོ་  
 ཆེ་བྱུང་བའི་ཚུལ་ནི་ལོ་རྒྱུས་དང་དེབ་ཐེར་ནང་ཏུ་གསལ་བ་ལྟར་ཡིན།

ཁྱད་པར་ཏུ་དམ་པ་གང་གི་མཆོན་མཐོང་བ་དང་ཐོས་པ་ཅམ་གྱིས་སྐལ་  
 ལྷན་འགྲོ་བ་ནམས་ཆོ་འདི་ལ་འཇའ་ལུས་མཁའ་སྦྱོང་ཏུ་གཤེགས་ཅུས་པའི་  
 འཇམ་མགོན་སྒྲ་མ་ས་སྐྱ་པ་རྗེ་ཏུ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་

གིས་དཔལ་ས་སྐྱའི་དྲི་མེད་རྒྱལ་བསྟན་ལུང་རིགས་ནམས་རྒྱ་གར་དང་རྒྱ་ནག་  
 རྒྱགས་ཀུན་ཏུ་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་མཛད་དེ། རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་  
 ཚད་མ་རིགས་གཏེར་སོགས་བོད་ཆོས་མང་པོ་རྒྱ་ཆོས་སུ་བསྐྱར་པས་རྒྱ་ཆོས་བོད་  
 ཏུ་བསྐྱར་པ་མང་ན་ཡང་། བོད་ཆོས་རྒྱ་ལ་བསྐྱར་པ་ས་སྐྱ་པ་ཞེས་སོ། ། རྒྱ་  
 ཆོས་བོད་ཏུ་བསྐྱར་པའི་གངས་ཅན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་མཁས་པ་ལ་རྩ་བ་  
 མང་ན་ཡང་། བོད་ཆོས་རྒྱ་ལ་སྐྱར་མཁན་ནི་ས་སྐྱ་པ་རྩེ་ཏ་ཁོ་ན་ཅམ་ལས་མ་  
 མཛོང་། རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་མཁས་པ་གཅིག་གིས་ཀྱང་སྤྲོབས་པ་  
 ཅམ་ཡང་འཕྲོག་མི་རུས་པའི་མུ་སྟེགས་འཕྲོག་བྱེད་དགའ་བོ་ལ་སོགས་པར་  
 བསྟན་པ་དཔང་བཞག་སྟེ་ཚོད་པ་བྱས་པས་རིགས་ལམ་ནམ་དག་གི་སྒྲོན་པས་  
 རྒྱ་ལ་ལོག་སྐྱའི་ཆང་ཆིང་མ་ལུས་པ་ཆར་བཅད་དེ་རྒྱལ་བསྟན་བོད་ཀྱི་བསྟན་པའི་  
 རྒྱ་ཞབས་སུ་བཅུད་པ་དང་། དེར་དུས་ང་ཆོ་གངས་ཅན་རྫོང་ས་སུ་གནག་རྩི་  
 ཡན་ཆད་ཏུ་གྲགས་པའི་བརྩ་སྤྲལ་རིག་གནས་ཞེས་པ་ནི་ས་སྐྱ་པ་རྩེ་ཏ་མཆོག་  
 གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་བསོད་ནམས་བཞོ་སྐྱལ་དུ་ཐེབས་ནས་བཟུང་གཞི་ནས་རིག་  
 གཞུང་ཐམས་ཅད་བརྩ་སྤྲལ་རིག་གནས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བསྟུས་ཏེ་ཁྲིད་རྒྱུ་གྱི་སྒྲུབ་  
 གཏོང་། ཕྱིས་སུ་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་མཁས་པ་ནམས་ཀྱིས་ཐོས་བསམ་བྱས་ཏེ་  
 རིག་གནས་བརྩ་ལ་མཁས་པ་ཡང་གནས་གྱིས་ས་ཁེབས་པ་ལྟར་མང་པོ་བྱུང་དང་  
 འབྱུང་བཞིན་པ་ཡིན། ཐོག་མར་བོད་ཀྱི་མཐའ་བསྐྱར་ལ་གནས་པའི་ཡུལ་གྱི་  
 ཐམས་ཅད་ལ་དམ་པའི་ཆོས་བརྒྱུད་མང་པོ་སྟེ། བྱང་པར་དུ་མེས་རྒྱལ་ནང་  
 སྟལ་གྱི་ཐོག་མའི་འབྲེལ་བ་ཡང་ཁོང་གིས་མཛད་པས་གངས་ཅན་བོད་ཡུལ་འདི་  
 ལ་ཆོས་ཁྲིད་གང་གི་ཐད་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞིང་མཛད་སྟོན་ཉི་མ་ལྟར་འཕེལ་  
 བཞིག་ཡིན། དེའི་རིང་ལུགས་འཛིན་པ་ལ་རྒྱལ་བས་ལུང་གིས་ཟིན་པའི་སྐྱེས་  
 བུ་དམ་པ་དོར་ཆེན་རྟོ་རྩེ་འཆང་ཀུན་དགའ་བཟང་པོས་གཙང་དཔལ་དོར་ཨ་མོ་

ཆོས་ལྷན་གྱི་དགོན་པ་ཕྱག་བཏབ་པ་ནས་བཟུང་བདག་ཅག་གི་ཙ་བའི་སླ་མ་  
མཁན་རབས་དོན་བཞི་པ་སྐྱེ་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་འཇམ་དབྱངས་བསྟན་པའི་  
ཉི་མ་བར་དུ་དེའི་བསྟན་པ་འཛིན་པའོ། ། རོང་སྟོན་ཤེས་བྱ་ཀུན་གཟིགས་ཀྱིས་  
དཔལ་རྣམ་ལྷུའི་དགོན་པ་ཕྱག་བཏབ་པ་ནས་བཟུང་ད་ལྟའི་བར་གྱི་དཔལ་ཆར་  
པའི་རིང་ལུགས་འཛིན་པའི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་མཁན་ཁྱིམ་ལ་ཤེ་བཅུན་ཁྱི་  
ཆེན་དག་དབང་མཁུན་རབ་ཐུབ་བསྟན་ལེགས་བཤད་རྒྱ་མཚོ་བར་དུ་ཡོད། དེ་  
གསུམ་ལ་གཙང་ས་ངོར་ཆར་གསུམ་དུ་གྲགས་སོ། །

དེའི་རིང་ལུགས་འཛིན་པའི་མཁས་པའི་དབང་པོ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་ཆོས་  
ལ་བོད་ཀྱི་བཙུ་ཕྱག་རིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས་དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱེ་གསུང་རབ་ཅས་  
པའི་དཔེ་ཆོགས་འདི་ནི་འཆད་ཉན་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་རིན་  
ཐང་ཉ་ཅང་ཆེ་བ་ཡིན། དཔེ་ཆོགས་འདི་དག་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་བྱས་ན་དཔེ་ཆ་  
ཁ་ཤས་ཤིག་ལག་བྲིས་རེ་བྱུང་ཙམ་ལས་མེད་པས་ཅུབ་ཉེན་ཆེ་བའི་དཔེ་ཆ་  
རྣམས་མུར་སྐྱོབ་ཐུབ་པ་དང་། ལ་རྒྱས་ཀྱི་རིན་ཐང་ལྷན་པའི་དཔེ་རྟོད་རེ་བྱུང་  
ཙམ་ལས་མེད་པ་རྣམས་ཐོར་གྱུར་དུ་མི་འགོ་བ། དཔེ་ཆ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོངས་  
གྲགས་སུ་ཡོད་ཀྱང་དེར་དུས་ཀྱི་གོ་མས་གཤེས་ཀྱི་དབང་གིས་ལྟ་སྟོག་མི་བདེ་བས་  
བྱབ་བསྐྱགས་ཆེན་པོ་འགོ་མི་ཐུབ་པ་དང་། དེའི་ཐུབ་མཐའ་འཛིན་པ་ལ་  
མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་མེད་པ་ལྟར་དུ་གྱུར་པའོ། ། མ་འོངས་པར་དཔེ་ཆ་  
འདི་རྣམས་འཕྱལ་པར་གྱི་སྟེང་དུ་དཔར་ཐུབ་ན་ལ་རྒྱས་ཐོག་དུ་ཡུན་རིང་གནས་  
ཐུབ་པ་དང་། དགོན་སྡེ་ཁག་དང་། བཤད་བྲལ་ཁག་དང་། སྐྱབ་བྲལ་ཁག་གི་  
སྐྱབ་དེབ་བྱས་ན་སྟབས་བདེ་བ་དང་། ཞིབ་འཇུག་པ་ཁག་གི་ལྟ་སྟོག་བདེ་བ་  
དང་བཙལ་སྟོབ། དད་ལྷན་སྐྱེ་པོ་རྣམས་དཔེ་ཆ་ཉར་ཆོགས་ལ་དགའ་མི་ཞིག་  
ཡིན་ན་དེབ་སྐྱེས་ལེགས་འདི་རྣམས་སྐྱིག་གཞི་ལེགས་པའི་སྟོན་ས་མཆོད་སྟོན་གྱི་



སྟེགས་བུའི་ཐོག་ཏུ་བཞག་སྟེ་ཕྱག་འཆའ་བ་དང་མཆོད་པའི་ཡུལ་ཏུ་བྱས་ན་  
 བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་བསགས་ཆོག་པ་མ་ཟད་མཇལ་བ་ཙམ་གྱིས་དད་པའི་སྤྱ་  
 རིང་དབང་མེད་ཏུ་ལྷང་ལུས་པའི་གསུང་རྟེན་འདི་ནི་མདོར་ན་འབྱོར་ལྡན་  
 རྣམས་ཀྱིས་བསོད་ནམས་བསགས་པའི་ཞིང་མཆོག་སྤྱི་ན་མེད་པར་འབྱུང་བ་  
 སྟེགས་སྟོ་ཏུ་མ་ལ་དམིགས་ཏེ་མཁས་པའི་དབང་པོ་རྣམས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཐུན་  
 མོང་རིག་གནས་ཀྱི་སྐོར་དང་ཐུན་མེན་གཞུང་གི་སྐོར་དང་། གསང་སྟགས་  
 སྐོར་གྱི་དཔེ་ཆོགས་གཤམ་ཅན་པལ་ཆེ་དཔེ་བྲིད་ཀྱི་བྲིད་རྒྱུ་ཡོད་པ་རྣམས་  
 ཕྱགས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིགས་པའི་ལུ་འབྲེལ་ནི། རྒྱེས་རབས་ལ་འཇམ་དབྱངས་སྒྲོ་  
 གཏེར་དབང་པོས་མཛད་པའི་རྒྱེས་རབས། ལུས་ཆེན་ཚུལ་བྲིམས་རིན་ཆེན་  
 གྱིས་མཛད་པའི་རྟོགས་བརྗོད་མ་ལྷོ་ཀའི་ཕྱིང་བ། རྟོགས་བརྗོད་རིན་ཆེན་དོན་  
 འདུས། ལུས་རྟགས་ལ་ས་པཏ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་མཛད་པའི་ལུས་  
 རྟགས་ཀྱི་མཆོན་དང་དག་ཡིག་གི་སྐོར། རྟེན་བཅུན་བསོད་ནམས་ཅེ་མོས་མཛད་  
 པའི་ཡིག་བསྐྲག་ཐབས་བྱིས་པ་བདེ་སྟག་སྟགས་ཡོད་པ་མ་ཟད་མཁས་དབང་ཁ་  
 ཤས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལུས་རྟགས་དག་གསུམ་སྟགས་ཀྱང་ཡོད། བཟོ་རིག་ལ་  
 ལྷག་ཆོང་ལོ་ལྷ་བ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་བཟོ་གནས་དཔལ་འབྱོར་  
 རྒྱུ་མཆོ་དང་། པཏ་ཆེན་ཆོས་རྣམ་གྱིས་མཛད་པའི་རྟེན་ལ་གཟུངས་གཞུག་  
 འབུལ་ཚུལ་ཀུན་གསལ་དདུལ་གྱི་མེ་ལོང་སྟགས་ཡོད་པ་མ་ཟད་མཁས་དབང་  
 གཤམ་ཅན་ཏུ་མའི་གསུང་ཡང་ཡོད། རྟེན་སྦྱར་ལ་ས་པཏ་གྱིས་མཛད་པའི་  
 རྟེན་སྦྱར་མེ་རྟོག་རྒྱུན་པོ། དེའི་འགྲེལ་པ་པཏ་ཆེན་ཤུག་མཆོག་ལྡན་གྱིས་  
 མཛད་པའི་རྟེན་སྦྱར་རྣ་ཆོགས་མེ་རྟོག་གི་རྒྱུན་པོ་ཞེས་བྱ་བའི་བསྟན་བཅོས་ལ་  
 འཇུག་པའི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ། མདོན་བརྗོད་ལ་ས་པཏ་གྱིས་མཛད་པའི་ཆོག་  
 གཏེར་དང་། དེའི་འགྲེལ་པ་སྟེ་ཐང་སྒོ་གྲས་བརྟན་པ་བཞི་པས་མཛད་པའི་

ཆོག་གཏེར་རྒྱ་ཆེར་འབྲེལ་པ། རིན་སྤངས་ངག་དབང་འཛིགས་གྲགས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་མངོན་བརྗོད་མཁས་པའི་ན་རྒྱ། ལྷན་ངག་ལ་པཎ་ཆེན་ཤྲུག་  
 མཆོག་གིས་མཛད་པའི་ལྷན་ངག་མེ་ལོང་གི་འབྲེལ་པ་དབྱངས་ཀྱི་རོལ་མཚོ།  
 རིན་སྤངས་ངག་དབང་འཛིགས་གྲགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལྷན་འབྲེལ་མི་འཛིགས་  
 སང་གའི་ང་རྟ། རོར་དཀོན་མཆོག་ལྷན་གྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་དོན་རྒྱ་སོ་  
 ལཱའི་དཔེར་བརྗོད་དབྱངས་ཅན་མ་ལ་བརྟེན་པ་དོན་རྒྱ་ཅན་པར་བཞོན་པའི་  
 སྤང་བ་གཙོས་མཁས་དབང་དུ་མའི་དཔེར་བརྗོད་ཀྱང་ཡོད་དོ། ། ལྷོས་གར་ལ་  
 ས་པཎ་ཀྱིས་མཛད་པའི་རོལ་མའི་བསྟན་བཅས། དེའི་འབྲེལ་པ་ལ་སྤྱེལ་  
 ཀྱང་དགའ་བསྟོད་ནམས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རོལ་མའི་བསྟན་བཅས་ཀྱི་ཅན་  
 བཤད་སྒྲོགས་ལ་ཡིད་འཕྲོག་ཕྱིན་ལས་སྤྱེལ་བྱུང་བྱུང་། རིག་གནས་སྤྱི་གསལ་བར་  
 བྱེད་པ་ལ་ས་པཎ་ཀྱིས་མཛད་པའི་མཁས་པ་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲོ། སྒྲོ་པོ་མཁན་  
 ཆེན་བསྟོད་ནམས་ལྷན་གྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་མཁས་འཇུག་ཅན་བཤད་རིག་  
 གནས་གསལ་བྱེད་འཇུག་གི་མེ་ལོང་། པཎ་ཆེན་ཤྲུག་མཆོག་ལྷན་ཀྱིས་མཛད་  
 པའི་མཁས་འཇུག་ཅན་བཤད་བྱིས་ལན། ཅིས་རིག་ལ་རྩེ་བཅུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་  
 མཆོན་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཅིས་གཞུང་མེ་མཁའ་རྒྱ་མཆོད་དང་དུས་ཆོད་འབྱུང་བའི་  
 ཅིས་ཡིག་དང་གཟུང་སྐར་འཕྲོད་བརྟག་བཅས། འགྲོ་མགོན་ཆོས་འཕགས་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་ལྷ་བསྟན་གཙོས་ཅིས་གཞུང་ཐམས་ཅད། རྩེ་གཞུང་ཆོས་  
 འཕེལ་ཀྱིས་མཛད་པའི་བྱེད་ཆོས་བདུན་ལྷན་ཅིས་རིག་ལེགས་བཤད་ཉི་མའི་  
 འོད་ཟེར། རྒྱེ་དགུ་བ་དཔོན་པོ་ཆེ་རྒྱལ་ཀྱིས་མཛད་པའི་འབྲས་ཅིས་རབ་  
 གསལ་ནོར་བུའི་མེ་ལོང་། རེད་མདའ་བ་གཞོན་ཅུ་སྟོ་གྲས་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་དབྱེད་པ་ལས་བཅུམས་ཏེ་བསྟན་འཛིན་ཅན་མས་ལ་འཕྲིན་དུ་  
 གསོལ་བ་ནོར་བུའི་སྤང་བ། ཡང་རེད་མདའ་བ་གཞོན་ཅུ་སྟོ་གྲས་ཀྱིས་མཛད་

པའི་འཕྲིན་ཡིག་ནོར་བུའི་ཕྱིང་བའི་རང་ལན། ཡང་རིང་མདའ་བ་གཞོན་ཅུ་  
 གློ་ཤོས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རེས་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པ་  
 རིན་པོ་ཆེའི་སྒྲིན་མ། རྟག་ཚང་ལོ་རྒྱ་བ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་  
 དུས་འཁོར་ཚོད་ལན་རིགས་པའི་འོད་སྣང་། ཡང་རྟག་ཚང་ལོ་རྒྱ་བ་ཤེས་རབ་  
 རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་སྤྱོད་ན་གྱི་སྒྲིན་མ་གཏན་ལ་  
 འབེབས་པར་བྱེད་པའི་ལེགས་བཤད་བསྟན་པའི་རྒྱ་མཚོ། སྤྲུལ་འཕྲུང་ལ་ས་  
 བཟང་མ་ཉི་ཤུ་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་ཀལ་པའི་ནམ་བཤད་ལེགས་སྤྲུལ་གསལ་  
 བ། གསོ་རིག་ལ་རྟག་ཚང་ལོ་རྒྱ་བ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་གསོ་  
 དབྱེད་ཉེར་མཁོ་གཅེས་བསྟུས། བྲང་ཉི་བ་དཔལ་ལྡན་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་  
 པའི་བྲང་ཉི་ལྔ་རྗེའི་རིམ་བརྒྱུད་ཀྱི་མན་ངག་གསེར་གྲོ་ཆེན་མོ། ཟུར་འཆོ་བ་  
 རྒྱལ་རྗེར་མགོན་པོས་མཛད་པའི་རྒྱ་བོད་མཁས་གྲུབ་དུ་མའི་སྤྱགས་བརྒྱད་  
 གཅེས་བསྟུས་རིན་ཆེན་ཕྱིང་བ།

གྲུབ་མཐའ་ལ་དབུས་པ་སྒྲོ་གསལ་གྱིས་མཛད་པའི་གྲུབ་མཐའ་ནམ་པར་  
 བཤད་པའི་མཛོད། རྟག་ཚང་ལོ་རྒྱ་བ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་  
 གྲུབ་མཐའ་ཀུན་ཤེས། ཨ་མེས་ཀུན་དགའ་བསོད་ནམས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གྲུབ་  
 མཐའ་ཀུན་ཤེས། ལམ་རིམ་ལ་ས་པའི་གྱིས་མཛད་པའི་སྤུབ་པ་དགོངས་གསལ།  
 སྤྱོ་བོ་མཁན་ཆེན་བསོད་ནམས་ལྷན་གྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་སྤུབ་པ་དགོངས་  
 གསལ་འཆད་ཐབས་འཇམ་དབྱངས་སྒྲ་མའི་དགོངས་རྒྱན་དང་མདོ་ནམ་བཤད་  
 རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར་དང་སྤྱང་འགྲེལ་རྒྱ་བའི་འོད་ཟེར། རྩོམ་གསུམ་ལ་ས་པའི་  
 གྱིས་མཛད་པའི་རྩོམ་གསུམ་རབ་དབྱེའི་རང་མཆན། ཀུན་མཁྱེན་གྱི་རམས་  
 བསོད་ནམས་སེང་གེས་མཛད་པའི་རྩོམ་གསུམ་ཁ་སྐོང་། མཁན་ཆེན་ངག་  
 དབང་གཞན་པན་རྟེན་པོས་མཛད་པའི་རྩོམ་གསུམ་འཇམ་དབྱངས་སྒྲ་མའི་

དགོངས་ཀྱི། དེའི་འགྲེལ་པ་ལ་མཁན་ཆེན་ངག་དབང་བསོད་ནམས་རྒྱལ་  
མཆོག་གིས་མཛད་པའི་སྒྲིམ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་གཏན་ལ་འབེབས་པ་འཇམ་  
དབྱངས་སྤྲའའི་དགོངས་ཀྱི་ལྷན་ལ་འགྲེལ་སྒྲིམ་བཟང་མིག་འབྱེད་གྱི་གསེར་  
ཐུར། དབུ་མ་ལ་རེད་མདའ་བ་གཞོན་ཅུ་སྟོ་གྲིས་གྱིས་མཛད་པའི་དབུ་མ་  
འཇུག་པའི་ལྷན་བཤད་དེ་ཉིད་གསལ་སྟོན། ཀྱན་མཁྱེན་གོ་རམས་གྱིས་མཛད་  
པའི་ལྷ་བ་ངན་སེལ། སར་ཕྱིན་ལ་གཡག་སྟེ་པའ་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་སར་  
ཕྱིན་འགྲེལ་པ་ལེགས་པར་བཤད་པ་བསམ་འཕེལ་དབང་གི་རྒྱལ་པོ། ཀྱན་  
མཁྱེན་གོ་རམས་གྱིས་མཛད་པའི་མངོན་རྟོགས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ཡན་ལག་  
རྒྱས་པར་བཤད་པ་སྤྲའའི་དོན་རབ་གསལ། འདུལ་བ་ལ་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་  
དགའ་འཆོས་བཟང་གིས་མཛད་པའི་འདུལ་བ་ལུང་རིགས་གཏེར་མཛོད། ཆད་  
མ་ལ་ས་པའ་གྱིས་མཛད་པའི་ཆད་མ་རིགས་གཏེར། ཀྱན་མཁྱེན་གོ་རམས་  
གྱིས་མཛད་པའི་སྤྱི་དོན་རིག་གཏེར་གསལ་བྱེད། གཡག་སྟེ་པའ་ཆེན་གྱིས་  
མཛད་པའི་ཆད་མ་རིག་གཏེར་དེ་ཉིད་གསལ་བྱེད། མངོན་པ་ལ་མཆིམས་རྒྱུང་  
སྟོ་བཟང་གྲགས་པས་མཛད་པའི་མངོན་པ་མཆིམས་རྒྱུང་།

ཐུགས་སྒྲིམ་ལ་སྟོབ་དཔོན་བསོད་ནམས་ཅེ་མོས་མཛད་པའི་རྒྱད་ཕྱེ་སྟེ་  
རྣམ། ས་པའ་གྱིས་མཛད་པའི་མངོན་རྟོགས་སྟོན་རྒྱུང་དང་། རོར་དགོན་  
མཆོག་ལྷན་གྲུབ་གྱིས་མཛད་པའི་མངོན་རྟོགས་སྟོན་ཤིང་མཛེས་རྒྱན་གཙོས་  
རྒྱད་ཕྱེད་སྟོར་ཁ་ཤས་ཀྱང་བསྟུན་ཡོད། རྒྱད་འགྲེལ་ལ་སྟོ་གཏེར་དབང་པོས་  
མཛད་པའི་བརྟག་གཉིས་རྣམ་བཤད་གསང་བདག་དགོངས་ཀྱི། ལམ་  
འབྲས་ལ་ས་ཆེན་ཀྱང་དགའ་སྟོང་པོས་མཛད་པའི་ལམ་འབྲས་གྱི་རྣམ་འགྲེལ་ཨ་  
སེང་མ་དང་སྤྲའའི་དོན་མ། རྟེན་བཅུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་མཛད་པའི་  
གཞུང་རིན་ཆེན་སྤང་བ་ཆ་འགྲེལ། འཇམ་དབྱངས་སྟོ་གཏེར་དབང་པོས་

མཛད་པའི་འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ལྟ་བུ། གཟིམ་འག་བསྟན་འཛིན་  
སྟན་ཀྱགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལྟ་བུའི་སྟེང་པོ་ཡང་དག་པ་བཤད་པ་མེས་པོ་། སྒྲ་  
ངག་དབང་ལེགས་པས་མཛད་པའི་འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ལྟ་བུ། སྟོན་  
ཆོག་ལ་ཀུན་བཟང་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མས་མཛད་པའི་བདེན་ཆོག་སྟོན་ཕྱགས་དྲི་བཞོན་གྱི་  
ཆོག་འགྲེལ། རོར་ཆེན་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཀུན་དགའ་བཟང་པོས་མཛད་པའི་སྟོན་  
ལམ་འགྲོ་བདེ་མ་བཅས་དཔེ་ཆ་འདི་ནམས་ནི་ཁོ་པོས་ད་ལམ་མདོ་སྟགས་རིག་  
གནས་དང་བཅས་པ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བསྟུ་བྱ་བཅུ་ཕྱག་རིག་གནས་དང་སྟུང་བྱེད་  
གཞུང་པོད་ཉི་ཤུའི་ནང་དུ་བསྟུས་ཡོད། དེར་དུས་ཡང་དར་གྱི་བསྟན་པ་  
འདིའི་གསུང་རབ་འཆང་ཉན་གྱི་འགྲོས་ལྟར་དུ་བསྒྲིགས་ཁྲུལ་བྱས་པ་ཡིན།  
ཐོག་མར་སྒྲིག་པའི་སྐབས་སུ་མཁས་དབང་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་མཆོན་དང་མཁས་  
དབང་པ་རྒྱ་དམ་ཆོས་རྣམ་གཉིས་ལ་བོད་ཀྱི་བཅུ་ཕྱག་རིག་མཛོད་ཆེན་མོ་དཔལ་  
ལྷན་ས་སྐྱུ་པའི་གསུང་རབ་ཅེས་དཔེ་ཆོགས་ཀྱི་ལྷ་འབྲེལ་ཞིག་བསྒྲིག་དགོས་ཚུལ་  
གྱི་སྟན་མེད་ཞིབ་རྒྱས་ཕུལ་བ་ཡིན་པས་སྟགས་དགྲེས་ཆོར་ཆེན་པོ་གནང་བ་མ་  
ཟད་གཞུང་འདིའི་སྒྲིག་གཞིའི་སྐབས་སུ་དབུ་ནས་མཁུག་གི་བར་དུ་སློ་འདྲི་སའི་  
སྟགས་འགན་བཞེས་རོགས་མཛད་པའི་བཀའ་ཡི་གནང་བ་ཡང་ཐོབ་བྱུང་།  
བྱུང་པར་དུ་མཁས་དབང་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་མཆོན་མཆོག་གིས་ང་རང་གིས་སྟོན་  
ས་བཅད་སྒྲིག་པ་ལ་ཡང་བསྐྱར་དུ་གོ་རིམ་དང་འཕྲི་སྟོན་སྟགས་ཞིབ་རྒྱས་མཛད་  
པ་སྟགས་བཀའ་ཡི་སྟོབ་སྟོན་ཡང་གང་མང་བཀའ་དྲིན་བརྒྱ་ཕྱག་བསྐྱངས་བྱུང་  
ལགས།

༡༩༩༥ལོའི་ཟླ་༥ཆོས་༩ཉིན་རིག་གཞུང་འདི་སྒྲིག་རྒྱུའི་དབུ་བཅུམས།  
དེན་ས་པེ་ཅིན་མི་རིགས་རིག་གནས་སོ་བྱང་དང་། ལྷ་སའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་  
ལག་དང་། གཙང་ས་སྐྱུ་དགོན་དང་། ཟེ་ཡིང་མཁར་དང་། ཆབ་མདོ་དང་།

འདྲི་མཛད། རྟེན་དག་སྐོས་ས་ལ་ཐེངས་མང་པོ་སོང་ཡང་བསྐྱོད་ས་པའི་དཔེ་ཆ་  
 མང་པོ་མེན་མ་བྱུང་། ཕྱིས་སུ་ལྷ་ས་ལ་ཡང་བསྐྱར་དུ་སོང་སྟེ་མཁའ་ཚུལ་ཁྲིམས་  
 རྒྱལ་མཆོད་མཆོག་གིས་བསྐྱོད་ས་པའི་དཔེ་ཆ་མང་པོ་གཡལ་གནང་མཛད་བྱུང་།  
 ལྷ་ས་ནས་ཁྲ་བ་ཁ་ཤས་རིང་ལ་སྐྱུ་མ་པར་བརྒྱབ་པ་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་གཞུང་  
 འདིའི་ནང་དུ་བཞག་འོས་པའི་དཔེ་ཆ་ཁ་ཤས་ཤིག་ད་ལྟ་བུ་ཟེན་པས་བཞག་ས་  
 མི་འདུག་སྟེ་དཔེར་ན་གསར་རྟེན་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་ངག་རྒྱུན་དུ་ཆོད་མ་ཉལ་  
 ཐུག་ འདུལ་བ་བྱ་ལ་ཐུག་ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར་གྲགས་ཅན་ཡིན་ཡང་བྱ་ཉ་  
 གཉིས་ཀྱི་གསུང་འདུལ་བ་དང་ཆོད་མ་གཉིས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་གཏན་ནས་མཛལ་རྒྱུ་མ་  
 བྱུང་བས་ཤིན་ཏུ་ཤངས་པར་གྱུར་མོད། གལ་སྲིད་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱི་ཕྱག་  
 ཏུ་བཞག་ས་ཡོད་ན། དེ་དཀོན་དཔལ་ས་སྐྱའི་རིག་གཞུང་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་ཀྱི་ལས་  
 ཁུངས་ལ་འབྲེལ་བ་མཛད་རྟགས་ཞུ། དེ་ལས་གཞན་དབུ་མ་རེད་ལ་ཐུག་  
 མཛོན་པ་མཆིམས་ལ་ཐུག་ ཤར་ཕྱིན་གཡག་ལ་ཐུག་ཅིས་གསུངས་པའི་རིག་  
 གཞུང་འདི་རྣམས་ད་ལྟ་བར་དུ་རིས་མེད་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གིས་འཆད་ཉན་  
 གནང་བཞིན་ཡོད་པ་འདི་དག་བཞག་ཡོད་དོ། ། རིག་གཞུང་འདིའི་ནང་ལ་  
 བཞག་འོས་པའི་དཔེ་ཆ་ཁ་ཤས་ཤིག་དཔེ་དཀོན་དུ་གྱུར་པས་ལ་རྒྱས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་  
 ཞིག་ཏུ་བཅིས་ཏེ་དཀོན་སྟེ་རང་རང་གི་ཞེན་འདྲིན་དབང་གིས་ཉར་ཆོགས་བྱས་  
 པས་གཡལ་རྒྱ་རྟེན་མ་བྱུང་། དཔེ་ཆ་ཁ་ཤས་ཤིག་དཔེ་ལ་བལྟས་ན་བཞག་འོས་  
 ཀྱང་ལྡོག་ཆོད་མང་བའི་དབང་གིས་བཞག་ཐབས་བྲལ་བ་སྐོས་ཀྱི་རྟེན་མང་པོ་  
 བྱུང་། དཔེ་ཆ་ཕྱོགས་སྐྱིག་གི་སྐབས་སུ་དཔེ་ཆ་གཡལ་བསྐྱོད་ཡི་འགྲོ་སོང་དང་  
 དཔེ་ཆ་དཔེ་སྐྱོན་གྱི་འགྲོ་སོང་དང་། དཔེ་ཆའི་ལས་ཀའི་དཀའ་ངལ་སྐོས་ལ་  
 བལྟས་ན་བདག་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་ལས་རྒྱ་འོས་མེན་ཡང་ཐོག་མར་དབུ་བཙུགས་ཟེན་  
 པས་སེམས་ཐག་བཅད་དེ་ཉིན་མོའི་ཟས་དང་མཆོད་མོའི་གཉིད་ཀྱང་བཀག་སྟེ་

དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་བརྒྱབ་སྟེ་ལས་པ་ཡིན། བྱིས་སུ་རིམ་བཞིན་སྐྱབས་གནས་  
 དཀོན་མཆོག་སྐྱམ་པའི་ཐུགས་རྗེ་ཡིས་སྦྱགས་གང་གི་ཐད་ནས་དཀའ་ངལ་རྗེ་རྒྱུ་  
 དང་ཉམས་སྦྱང་རྗེ་ཟབ་ཏུ་བྱུང་བའོ། ། དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱ་དཀོན་དང་།  
 དཔལ་བསམ་ཡས་དཀོན་པ་དང་། སྐྱ་སྦྱོང་དཔུ་དོན་གྲུབ་སྤྱིར་གི་དབུ་གཙུག་  
 རྒྱལ་ཆུམས་དང་། ཁྱི་འདུ་སྐལ་བཟང་དཀོན་པའི་སྐལ་སྐྱ་བྱམས་པ་སེང་གེ་  
 དང་། སེབ་པ་དཀོན་པའི་སྐལ་སྐྱ་རིན་ཆེན་ཆོ་རིང་དང་། མཁན་པོ་ངག་  
 དགའ་ལགས་དང་། སྐམ་སྒོ་གོས་རྒྱལ་མཆོན་དང་། སྐམ་སྒོ་གོས་ཐོགས་མེད་  
 གྱིས་རོགས་སྦྱོར་གང་གཟབ་གནང་བྱུང་། ཐུན་གྱི་སློབ་བྱ་དཀའ་རྒྱལ་དང་།  
 ངག་དབང་མཁས་གྲུབ། བཟན་པ་ཆོ་རིང་རྣམ་གསུམ་གྱིས་ལྷག་བསམ་ཐོལ་  
 མེད་གྱིས་འུ་དག་དང་སྒོག་སྐད་ནང་ཏུ་སྐྱགས་རྒྱ་སོགས་ལག་རོགས་གང་ཟུང་  
 གནང་བྱུང་། དཔེ་ཆོགས་འདི་ཚོམ་སྒྲིག་དང་པར་སྐྱབ་བྱེད་རིང་ལ་རྒྱལ་ཁབ་  
 མི་རིགས་ལས་དོན་ཤུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་ཀྲུ་རེན་གཞོན་པ་ལི་ཅིན་ཡཱི་དང་མི་  
 རིགས་དཔེ་སྐྱབ་ཁང་གི་སྤྱི་བྱུང་ཚོམ་སྒྲིག་པ་མང་ཐེ་གི་སོགས་གྱིས་རྒྱབ་སྦྱོབ་  
 དང་རོགས་རམ་གནང་བྱུང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞེས་འུ་རྒྱ་ཡིན། གཞན་  
 ཡང་དད་ལྷན་སྐྱབ་བདག་ཁྱིན་ཞོན་གཙོས་རོགས་རམ་གནང་མཁན་ཁྲལ་  
 དཔོན་སྒོ་བཟང་སྒྲ་བ་དང་སྒོ་བ་གཙོ་སྦྱོང་དགེ་ལེགས། དད་ལྷན་པ་ཆུང་ཐའོ།  
 ཡུས་པེན། འཕོ་ཅན། ལི་ཀྲང་རྟོ། ཀྲང་ཡུས་ལྷ། ཅང་མེན་ཐའོ། ཀྲང་  
 ཡན་ཅིང་། མང་གོ་ཁྲིང་། འཕོ་ཅ། སྒོ་ལྷན། བསྐལ་བཟང་སྒྲ་བ་སོགས་ལ་  
 ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་འུ་རྒྱ་ཡིན། རིག་གཞུང་ལུ་འབྲེལ་གྱི་དཔེ་ཆ་འདི་ཉིད་སློབ་  
 དེབ་བྱས་ཏེ་འཆད་ཉན་མཛད་མཁན་གྱི་མཁན་པོ་དང་སྐལ་སྐྱ་དང་སློབ་དཔོན་  
 དགེ་ཆུན་རྣམས་ལ་ཆོར་རེ་འབུལ་རྒྱ་ཡིན།

འུ་དག་སྐབས་སུ་དཔེ་ཆ་ཁ་ཤས་ཤིག་གནང་རྒྱུ་གི་མ་དཔེ་རག་བྱུང་།

བས་མ་དཔེ་ཁ་ཤས་ཤིག་གཤིབ་བསྐྱར་བྱས་ནས་ཁྱེད་གཉེས་པ་ཡིན། ཁ་ཤས་  
 ཤིག་མ་དཔེ་བྲིས་མ་ཡིན་སྟབས་ཡིག་མཁན་གྱིས་འབྲི་བའི་སྐབས་སུ་རང་རང་གི་  
 བསྐྱར་སྒྲི་ནས་བྲིས་པ་ཡིན་སྟབས་ཡིག་འོར་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཅན་ནམས་  
 དག་བཅོས་ཅུང་ཟད་བྱས་པ་ལས་གཞན་སོར་འཛིག་བྱས་ཡོད། དཔེ་ཆ་ཁ་  
 ཤས་ཤིག་དཔར་ཤིང་ཡིག་འབྲུ་ཟད་ནས་ཤོག་ངོས་རེ་ཅམ་ཆང་མི་འདུག དེ་  
 དག་ལ་གོར་ཤིག་ནང་དུ་མཆན་གྱི་སྒྲི་ནས་མེད་ཚུལ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།  
 དཔེ་ཆ་འདི་དག་ཞིབ་མཇུག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་གནའ་རྟིང་དཔེ་ཆ་ཁ་ཤས་ཡིག་  
 འོར་མང་བ་དང་སྐྱང་ཡིག་མང་བ། ཡི་གེ་མི་གསལ་བ་མང་པོ་འདུག་པས་ཁྱེད་  
 དག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་བོད་ཀྱི་སྐུམ་རྒྱལ་དག་གསུམ་གྱི་འགྲོས་བྱས་ཏེ་བཅོས་  
 གང་ཐུབ་བྱས་ཡོད་ཀྱང་དེ་ཅག་ནམས་ལ་ཡིད་ཆེས་གྱི་དད་པ་དང་ལྷག་བསམ་  
 ཡོད་པ་ཅམ་ལས་ཡོན་ཆད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཞན་པ་དང་། རྩོམ་གསེས་ཅད་མ་ཆོད་  
 པ་མང་པོ་ཡོད་དེས་པས་མཁྱེན་ལུན་གྱི་མཁས་དབང་ནམས་ཀྱིས་མ་དག་པ་ལ་  
 དགོངས་འཆར་ལྷག་པོ་སྤྲོལ་བར་ཞུ།

ཆེད་ཁྱེད་རང་ལུགས་ལྟ་བུ་འཛིན་པའི་དགོན་སྡེ་ཁག་དང་བཤད་བྲལ་ཁག་  
 སྐགས་ཀྱིས་ཐུན་མིང་མ་ཡིན་པའི་མེ་རྟག་ཕོག་པའི་ལྟ་སྐལ། དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱ་  
 པའི་དྲི་མེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ནམ་དག་ལ་ས་རྗེས་བྱ་ཡིས་བེན་པར་བྱས་ཏེ་ཕོས་བསམ་  
 སྒྲིམ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་རྫོང་རུས་ལ་ཐུག་རེ་ཡོང་བར་མཁྱེན་མཁྱེན་མཁྱེན་ཞེས་  
 བོད་རབ་རྒྱལ་རྒྱུ་ལོད་རྒྱུ་ལོད་ཆོས་༡༩༩༩ནས་ལས་བཤེན་བཞེས་  
 འཁོར་བསྐྱར་བའི་གཟུང་སྐར་འཕྲོད་སྦྱར་ལེགས་པ་ལ་ཤེ་ཅིན་མཁར་ནས།  
 དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱ་པའི་གལ་མཐར་འཛིན་པ། ལུས་ལུས་ལྷལ་བོད་ཡིག་ཆེད་  
 སྦྱང་འཛིན་གྱི་དགོན་མཁོ། སྐྱ་སྦྱེད་ཐུ་དོན་འཐུབ་སྤྲིང་དང་ལེ་རིག་དར་རྒྱས་  
 སྤྲོབ་སྤྲིང་གི་མཁན་པོ་སྦྱེད་ཐུ་བ་ཀྱན་དགའ་བཟང་པོས་ཐུལ། །།



## དཀར་ཆག

གསོ་དབྱང་ཉིད་མཐོག་ཅེས་བརྒྱུད་ཅེས་བྱ་བ་གསར་བྱ་བྱོན་པ་  
 ལྷག་ཆང་ལོ་རྒྱ་བའི་ལོགས་བཤད་ཤེས་རབ་ཆོས་འབྱུང་གི་  
 ཉམས་ལེན་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

..... ལྷག་ཆང་ལོ་རྒྱ་བ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན། (1)

བྱང་ཉི་ལྷ་རྩེའི་རིམ་བརྒྱུད་གི་མན་ངག་གསེར་བྱེ་ཆེན་མོ་ཞེས་བྱ་བ་

བཞུགས་སོ། ..... བྱང་ཉི་བ་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་མཚན། (33)

༡ དྲང་སྤང་ལེར་སྐྱ་སྐྱུན་གསུམ་དང་འཁོར་དྲང་སྤང་བཞིའི་བྲ་སྐྱབ།

..... (33)

༢ སྒྲན་གྱི་ལྷ་མོ་མཆེད་གསུམ་དང་བུམ་ཟེམ་འི་བྲ་སྐྱབ། ..... (37)

༣ བཅད་འབྱོར་སྤྱོད་མཐོ་སྒྲན་སྒྲོར། ..... (44)

༤ མ་ལེད་མ་ཁའ་འགྲོ་མའི་གདམས་ངག་སྒྲོར། ..... (59)

༥ བལ་པོ་ཐོད་སྦྱར་སོགས་ཁ་འཐོར་འགའ། ..... (66)

༦ སྐད་བཅོས་སྒྲ་སྐྱབ་ལུགས་དང་སྒྲོ་ནག་སྒྲོར། ..... (73)

༧ བྱང་ཁོག་མན་ངག་མ་ཁའ་འགྲོ་འི་གསང་སྒྲོར། ..... (80)

༨ མ་ཁའ་འགྲོ་བུམ་ལྷོ་ཅན་གྱི་སྒྲན་བཅོས་སྒྲོར། ..... (87)

༩ དལ་རྒྱུའི་བཅོས་འཕྲལ་རྒྱལ་ལུགས་སོགས་ཟབ་མོ། ..... (97)

༡༠ ལོ་རྒྱུན་པའི་སྒྲན་ནག་སྦྱར་བ་རིམ་བསྐྱང་སྒྲོར། ..... (104)

- ༡༡ ..... ( )  
 ༡༢ སྒང་ཐབས་ཁ་ནད་སྐྱེས་འཛོམས་བྱའི་སྐྱར། ..... (108)  
 ༡༣ ལྷ་བ་རྒྱ་གཟེར་དུག་ནད་བརྟག་པའི་སྐྱར། ..... (117)  
 ༡༤ ..... ( )  
 ༡༥ མིག་གི་མན་ངག་ཟབ་བྱད་དང་ཁ་འཛོམས་སྐྱར། ..... (121)  
 ༡༦ འབྲས་བཙེས་ཐབས་ཟབ་མོའི་སྐྱར། ..... (131)  
 ༡༧ བྱ་ཆ་བསྐྱེད་དང་བྱ་འདྲེ་འབྲས་བཙེས་ལྷེ་མིག་..... (140)  
 ༡༨ ས་བདག་ཁྱི་སྒྲོན་ཆ་སྒྲོན་སྐྱེས་ཁ་འཛོམས་སྐྱར། ..... (146)  
 ༡༩ མཁྱིས་རིམས་བཙེས་བྱུང་ལྷ་སྐྱར་ཐབས་སྐྱར། ..... (151)  
 ༢༠ རོ་པོ་རྩེ་དར་ཡ་ཀན་སྐྱར་ཐབས་དང་རྩེ་པོར་སྐྱར། ..... (155)  
 ༢༡ དྲིག་གྲུམ་རྒྱུང་འབམ་མེ་ཆོག་མེ་དཔལ་སྐྱར། ..... (162)  
 ༢༢ གཟེར་སྒྲོན་གཏེར་བཙེས་ས་བདག་འཛིབ་ཐུགས་སྐྱར།  
 ..... (168)  
 ༢༣ རོ་རྩེ་རྣལ་འབྱོར་མའི་ཐུགས་བྱུང་སྐྱེས་ཁ་འཛོམས་བྱའི་སྐྱར།  
 ..... (179)  
 ༢༤ བསོད་ནམས་དཔལ་བཟང་གཟུང་བཙེས་སྐྱར། ..... (184)  
 ༢༥ ཅ་ར་ཀ་འབུམ་རྩེའི་ཤ་ཡི་སྒྲོན་གོར་ཆོན་མོ་དུག་སྐྱེས་སྐྱར།  
 ..... (189)  
 ༢༦ ཤ་སྐྱར་ཅ་རྒྱུད་བདུད་ཅི་ལྷོན་ཤིང་གི་མན་ངག་སྐྱར། ..... (195)  
 ༢༧ ཤུ་སྒྲོན་སྐྱར་སྐྱེས་ཁ་འཛོམས་འགའ་ཞིག ..... (203)  
 ༢༨ ..... ( )  
 ༢༩ མ་ཁྱེད་བཤལ་ཅ་སྐྱར་སྐྱར། ..... (207)

- 30 འབམ་བཅས་མན་ངག་གསལ་བསྟུགས། ..... (214)  
 31 བྱི་སྒྲོན་ཁྱག་སྒྲིན་སྟགས་དང་དྲུག་སྒྲོར། ..... (226)  
 32 རྩོམ་གསལ་ཁ་འཛོམ་འགའ། ..... (232)  
 33 སྤུལ་པའི་བྱི་རྒྱུང་གི་གཟུང་བཅས་སྒྲོར་སྟགས་དྲུག་སྟགས།  
 ..... (236)  
 34 དྲུག་བཅས་བདུད་ཅི་ལྷ་ཟེར། ..... (243)  
 35 དདུལ་རྒྱུ་སྟགས་ཁ་འཛོམ། ..... (248)  
 36 འཕགས་པ་རིམས་འཛོམས་སྟགས་སྟགས་ཁ་འཛོམ་སྒྲོར།  
 ..... (253)  
 37 འབྲུམ་བྱ་ནད་བདག་ལྷ་རྒྱལ་སྤུག་འབྲས་བཅས་སྒྲོར།  
 ..... (255)  
 38 འབྲུང་པོ་ཞོར་བདག་སྤྱབས་ཐབས། ..... (265)  
 39 སྤུལ་དཀར་སྟགས་རྟེན་འབྲེལ་བརྟག་པ། ..... (267)  
 40 རྒྱང་གཞོན་ས་གཡོ་གཞིན་རྩེ་བསྐྱུང་བ་དངོས་བྱུབ་སྒྲོར།  
 ..... (271)  
 41 བྱི་སྒྲོན་སྟགས་བཅའ་ཐབས་སྟགས་ལས་སྒྲུ་ཆོགས།  
 ..... (276)  
 42 དགེ་བསྟེན་ཡེ་ཤེས་གྲགས་པ་དང་ལས་ཕྱན། ..... (278)  
 43 ལྷ་མའི་མན་ངག་ར་ཅ་སྒྲོམ་པ་ལ་གནང་བ། ..... (280)  
 44 སྤྱི་བ་ཤིང་སྒྲོར་ཟབ་བྱད། ..... (283)  
 45 བེ་ཁའི་བརྟག་གསེབ་སྐྱུང་གསུམ་སྒྲོར། ..... (286)  
 46 མིག་གི་ར་ལིང་འགྲོག་སྤྲོན་བཅས། ..... (295)

རྒྱ་ཁྱོད་མཁས་གྲུབ་བྱ་མའི་ཐུགས་བརྒྱད་གཅིག་བསྟུན་རིན་ཆེན་  
ཐེང་བ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

..... མཁས་མཆོག་བྱུང་འཆོ་བ་ཐུག་དྲིར་མགོན་པོ། (297)

- ༡ རྒྱང་ནད་སྦྱིའི་བཅོས། ..... (301)
- ༢ མགོ་རྒྱང་། ..... (305)
- ༣ ཅ་བའི་རྒྱང་ལ། ..... (305)
- ༤ རྒྱང་ཕྱེ་སྤྱང་། ..... (309)
- ༥ མཁྲིས་བཅོས་ཆ་གང་། ..... (310)
- ༦ གང་མཁྲིས་བཅོས་པ། ..... (314)
- ༧ བད་ཀན་སྐྱེ་བོ་བཅོས་སྒྲོར། ..... (316)
- ༨ བད་ཀན་འགྲུལ་འགགས། ..... (318)
- ༩ ལྷག་པོ་ཆ་རྒྱུན། ..... (321)
- ༡༠ མ་ལྷ་བ། ..... (331)
- ༡༡ སྒྲན་ནད། ..... (334)
- ༡༢ རྫོ་ལྷན་སྦྱར། ..... (340)
- ༡༣ ལྷགས་རྒྱུ་མེ་འབར། ..... (341)
- ༡༤ སྐྱེ་བ། ..... (343)
- ༡༥ ཟེལ་ཆག་བརྒྱད་བསྟུན། ..... (345)
- ༡༦ ཡང་རྒྱན་ད། ..... (357)
- ༡༧ འོར་བཅོས། ..... (362)
- ༡༨ ཆད་པ་ཆང་བཅོས། ..... (365)

༡༩	རིམས་ཚད། .....	(367)
༢༠	གབ་ཚད། .....	(381)
༢༡	སྒྲིངས་ཚད། .....	(383)
༢༢	རྩྭ་གས་ཚད། .....	(385)
༢༣	འབྲམས་ཚད། .....	(386)
༢༤	འབྲུགས་ཚད། .....	(387)
༢༥	གཉན་གཟེར། .....	(389)
༢༦	འབྲུམ་པ། .....	(391)
༢༧	བེག་ག། .....	(403)
༢༨	རྩ་རིམས། .....	(405)
༢༩	སྒྲིག་པ། .....	(411)
༣༠	སྒྲིག་པའི་ལྷགས་ཡོལ། .....	(415)
༣༡	དབང་པོ་སྒྲི་ལ། .....	(421)
༣༢	མིག་ནད། .....	(424)
༣༣	ན་བའི་ནད། .....	(429)
༣༤	སྒྲ་ནད། .....	(430)
༣༥	ཁ་ནད། .....	(432)
༣༦	སྒྲིལ་ནད། .....	(434)
༣༧	ལྷ་བ། .....	(436)
༣༨	དོན་ལྷའི་ནད། .....	(437)
༣༩	མི་ལྷའི་ནད་བཤལ། .....	(440)

༤༠	སྒྲིན་དང། .....	(442)
༤༡	མཆིན་དང། .....	(445)
༤༢	མཆེར་དང། .....	(447)
༤༣	མཁལ་དང། .....	(447)
༤༤	ཕོ་དང། .....	(449)
༤༥	རྒྱ་ལོང་། .....	(450)
༤༦	གསང་ནད་ཕོ། .....	(451)
༤༧	མོ་མཆོན་དང། .....	(451)
༤༨	ཐོར་དང། .....	(452)
༤༩	ཡིག་མཆུས་སྒྲིམ་དང། .....	(455)
༥༠	སྒྲིམ་དང་བཅོས་པ། .....	(455)
༥༡	དབུགས་མི་བདེ། .....	(456)
༥༢	སྒྲིང་ཐབས། .....	(457)
༥༣	སྒྲིན་དང། .....	(465)
༥༤	འབྲུ་སྒྲུག་.....	(469)
༥༥	དྲི་མ་འགགས་པ། .....	(471)
༥༦	རྒྱ་འགགས། .....	(472)
༥༧	གཅིན་སྒྲི། .....	(473)
༥༨	བལ་ནད་ཆོད་འབྲུ། .....	(474)
༥༩	དྲིག་དང། .....	(476)
༦༠	གྲུམ་བུ་དཀར་ནག་ .....	(478)

༤༡	ཐུ་ཟེར་དཀར་ནག .....	(479)
༤༢	ཚ་དཀར། .....	(481)
༤༣	ཕྱན་བྱ་བཙོས། .....	(486)
༤༤	ལྷགས་ནད། .....	(488)
༤༥	མཛེར་བ། .....	(489)
༤༦	ཆང་ནད། .....	(491)
༤༧	ལྷན་སྐྱེས་མ། .....	(495)
༤༨	གཞང་འབྲུམ། .....	(497)
༤༩	མེ་དབལ། .....	(498)
༥༠	སྤར་ཡ། .....	(499)
༥༡	བར་རྟ། .....	(451)
༥༢	འབམ་ནད། .....	(502)
༥༣	བྱིས་པ་གསོ་བ། .....	(505)
༥༤	རེུ་ནད། .....	(515)
༥༥	བྱིས་གདོན། .....	(516)
༥༦	མོ་ནད། .....	(523)
༥༧	འབྲུང་དོན། .....	(532)
༥༨	ལྷོ་བྱེད། .....	(532)
༥༩	ལྷ་མཛོ། .....	(534)
༦༠	གཟའ་བཙོས། .....	(536)
༦༡	གཟའ་ཆོས་ངོས་འཛིན། .....	(542)

༡༢	མ་སྤྱིའི་བཅོས། .....	(544)
༡༣	ཞིང་རིང་མགོ་བཅོས་ཁག་.....	(546)
༡༤	གཞི་རིམ་པའི་མགོ་བཅོས། .....	(551)
༡༥	མགོ་མ་བཅོས། .....	(556)
༡༦	བྱང་ཁོག་སྒྲིང་། .....	(559)
༡༧	ཡན་ལག་བཅོས། .....	(562)
༡༨	སྐྱེ་མ་གསེབ་། .....	(575)
༡༩	དུག་ནད། .....	(576)
༢༠	ཁྱི་སྒྲིབ། .....	(590)
༢༡	ཆས་གསེབ་བཅུད་ལེན། .....	(594)
༢༢	སྒྲུབ་ལ་རབ་གནས་བྱེད་པ། .....	(608)
	གཅེས་བཏུས་རིན་ཆེན་ཕྱིང་བའི་དཀར་ཆག་བསམ་འཕེལ་ནོར་བུ། .....	(617)



༡༡ ། ། གས་དབྱང་ཉིད་མཁོ་གཅེས་བསྐྱུས་ཅེས་བྱ་བ་  
གསར་དུ་བྱོན་པ་སྟག་ཆང་ལོ་སྤྱོད་བའི་ལོགས་བཤད་  
ཤེས་རབ་ཆོས་འབྱུང་གི་ཉམས་ལེན་  
ཅེས་བྱ་བ་བརྒྱགས་སོ། །

སྟག་ཆང་ལོ་སྤྱོད་བའི་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་བཙུགས་

༡༡ ། ་ ག་མོ་མཚུ་རྟོ་རྟོ་ཡ། སྤྱོད་པ་སངས་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་ལ་སྤྱོད་པ་དང་། །  
སྟག་ཆང་ལོ་སྤྱོད་པ་དཔེ་དཔེ་ལོ་ལ་བརྟུང་ནས། ། ཡན་ལག་བརྟུང་པའི་སྟོང་  
པོ་བསྐྱུས་པ་ལས། གས་དབྱང་སྟོང་པོ་གསལ་བ་འདིར་བཞུགས་ཏེ། ། བྱང་  
ཚུལ་རྒྱས་ཤིང་བཞུགས་ཏེ་གནད་བསྐྱུས་པ། ། གཞན་དུ་བཞུགས་ཏེ་ཐུག་འདིར་ནི་  
གསོ་བཤམས་གྱི། ། མན་ངག་ལག་དུ་སྤྱོད་པའི་རིམ་པ་ནས། ། མཐས་ཚོངས་  
ཀུན་ལ་མན་པ་བཤད་པར་བྱ། ། དེ་ཡང་བཞུགས་ཏེ་གསོ་བའི་ཡན་ལག་  
བརྟུང་། ། བཞུགས་ཏེ་གནས་དུག་ལེན་བརྟུང་གི་བྱ། ། ཆོག་བཅད་དག་སྟོང་  
ཉིས་བརྟུང་བཞུགས་ཏེ། ། ཡན་ལག་བརྟུང་ནི་ལུས་སྤྱིར་གསོ་བ་དང་། ། བྱིས་  
པ་གདོན་དང་ལུས་ཀྱི་སྟོང་གསོ་དང་། ། མ་དང་དུག་དང་ཆས་དང་རོ་ཙ་  
ནས། ། དེ་ལྟར་ཡང་གསོ་བའི་ཡན་ལག་སྤྱོད། ། ལུས་ཀྱི་སྟོང་ནི་མགོ་པོ་སྤྱོད་  
དགོས་ཏེ། ། དབང་པོའི་གཙོ་བོ་མཐའ་དག་དེར་གནས་ཏེ། ། བཞུགས་ཏེ་  
གནས་དུག་ཅེས་བྱ་འདི་ལྟ་སྟེ། ། མདོ་གནས་ལུས་གནས་ནད་གཞིའི་གནས་  
དང་ནི། ། གསོ་གནས་ཆོག་གྲུབ་གནས་ཀྱི་མའི་གནས། ། དེ་དག་ལེན་ཏེ་

གངས་ནི་རིམ་པ་བཞིན། ། ལྷམ་བརྩ་དང་ནི་བྱག་དང་བརྩ་བྱག་དང་། །  
 ཉེར་གཉིས་བྱག་དང་བཞི་བརྩ་ཐམ་པའོ། ། འདི་དག་རྒྱུད་གསུམ་དུ་ཡང་བསྐྱ་  
 བར་བཤད། ། ཅ་རྒྱུད་བཤད་རྒྱུད་ཕྱི་མའི་རྒྱུད་ནམས་ས། ། དང་པོ་མདོ་  
 གནས་ལེུ་དང་པོ་སྟེ། ། སྒྲིང་གཞི་ཅ་བ་ལྟ་བུར་མདོར་བསྟན་ཕྱིར། ། གཉིས་  
 པ་དེ་ནས་གནས་ལྗོན་གས་པར་ཏེ། ། ཅ་བ་དེ་ཉིད་རྒྱ་ཆེར་བཤད་ཕྱིར་རོ། །  
 དེ་ཡང་མདོ་གནས་ལྟ་གམས་ཐུན་མོང་དང་། ། གཞན་གྱིས་ཐུན་མོང་མིན་པའི་  
 ཚུལ་དུ་བཤད། ། ཀུན་གྱི་ཡན་ལག་དང་པོ་རྒྱ་ཆེར་བསྟན། ། ཕྱི་མ་ཕྱི་མའི་  
 གནས་གྱིས་ལེགས་པར་བསྟན། ། དེ་ཡང་ཡན་ལག་གཞན་བདུན་བཤད་ཕྱིར་  
 ཏེ། ། དེས་པ་གསེལ་ལེུ་དང་པོ་གསུམ། ། དེས་ནི་རིམ་བཞིན་གདོན་གསེ་  
 བ་ལ་བཞི། ། ལུས་སྟོད་གསེལ་ལེུ་བརྩ་བདུན་ཏེ། ། མ་གསེལ་བརྩ་བྱག་  
 གསེལ་ལ་བཞི། ། ཀས་དང་རོ་ཅ་གསེལ་རེ་རེའོ། ། གནས་ནི་དང་པོ་ལྷ་ཡི་  
 བརྟེན་བྱ་ཡང་། ། རིམ་བཞིན་གསེལ་དཔྱད་མདོར་བསྟན་དེ་ཉིད་དང་། ། ལུས་  
 གྱི་སྐྱེ་གནས་འཇིག་རྒྱུ་འཆོའཆིའི་ལྟས། ། བད་ནམས་གང་ལས་ངེ་ལྟར་བྱུང་  
 ཚུལ་དང་། ། དེ་དག་སོ་སོའི་གསེལ་ཁྱད་པར་དང་། ། དཔྱད་གྱི་གཙོ་བོ་ཆོ་  
 གས་སྐྱབ་དགོས་པ། ། ལྷག་འབྲུ་སྤར་སྐྱགས་མས་བཏང་འཇམ་རྩལ་བོ། །  
 འདི་དག་ལེགས་པར་ཤེས་ནས་བསྐྱས་པ་ཡི། ། བོད་སྤྱན་མཁས་པས་སྐྱར་བའི་  
 རྒྱུད་བཞི་དང་། ། གསེལ་དཔྱད་པན་པ་ཅེས་བྱའི་མདོ་དང་ནི། ། གཅེས་གྲུབ་  
 ལ་སོགས་ལག་ལེན་མང་མཐོང་ཞིང་། ། ཀུན་ཀྱང་ཅ་བར་གཏུགས་ནས་ལེགས་  
 བརྟགས་ཏེ། ། ཉེར་མཁོ་གཅེས་བསྐྱས་ལེུ་བརྩ་པ་བྱ། ། དེ་ཡང་ནད་གཞི་  
 བཤད་དང་རིམས་ནད་གསོ། ། མགོ་ནད་སྦྱིར་གསོ་བྱེ་བྲག་མིག་ནད་གསོ། །  
 རོ་སྟོད་ནད་གསོ་སྟོད་གྱི་ནད་ཁྲོལ་གསོ། ། བད་ཁྲོལ་སྤྱད་གསོ་ཨ་ལོང་ཁ་མན་  
 ཆད་གསོ། ། འབྱུང་འབྲུགས་སྦྱིར་གསོ་སྤྱངས་མ་ལ་སོགས་གསོ། ། དང་པོ་

སྐྱེས་བུ་ཀུན་ལ་ནད་བཞི་སྟེ། ། ལུས་སེམས་ནད་དང་ལུན་སྐྱེས་སྒྲིབ་པ་  
 བྱད། ། གཉིས་པ་མཆོག་སོགས་གསུམ་པ་བཀའ་སྒྲིམ་ཏེ། ། བཞི་པ་མ་གསོ་  
 གསར་དུ་བྱང་བའོ། ། འདིར་ནི་དང་སོ་རྒྱ་ཆེར་བཤད་བྱ་སྟེ། ། ལུས་ཀྱི་ནད་  
 གཞི་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ། ། སྟོམས་པས་ལུས་འཆོན་མེད་བདེ་བར་  
 བྱེད། ། མ་སྟོམས་འབྲུག་པས་ལུས་ནམས་ནད། ། སྐྱེད་བྱེད་མགྲིན་པ་ཡན་  
 ཆད་དང་། ། དེ་མན་སྟེང་ཁའི་བར་དང་སྟེ་བ་མན། ། མཁྲིས་པ་བད་ཀན་  
 རྒྱང་གི་གནས་སུ་གསུང་། ། བད་ཆོན་སོ་སའི་གནས་ནི་ལྷར་བཤད་ཟིན། །  
 དུས་ནི་བད་མཁྲིས་རྒྱང་ནམས་རིམ་པ་བཞིན། ། དབྱེད་སྟོན་སོས་ཀའི་དུས་སུ་  
 ལྷང་བར་བཤད། ། དེ་བཞིན་ཉིན་མཆོན་གཉིས་ཀའི་ལྷ་ཆ་དང་། ། དགྲང་  
 དང་ཕྱི་ཆ་རིམ་བཞིན་ལྷང་བར་ངེས། ། ཟས་ཀྱང་མ་ལྷའི་བར་དང་ལྷ་མཆོམས་  
 དང་། ། ལྷ་རྩེས་ནམས་ལ་རིམ་བཞིན་སྐྱེ་བར་གསུངས། ། རོ་དུག་ནད་ནས་  
 མངར་སྐྱར་བད་ཀན་བསྐྱེད། ། ཆ་བ་དང་ནི་ལན་ཆོས་མཁྲིས་པ་སྟེ། ། ལ་བ་  
 བསྐྱེད་སྐྱེད་ལྷང་ནི་བསྐྱེད་པས་ན། ། རྒྱང་ནི་ལན་ཆོ་སྐྱར་པོས་འཛོམས་པར་  
 གསུངས། ། དེ་བཞིན་མངར་དང་སྐྱེ་བ་མཁྲིས་པའི་དག། ། གཞན་གཉིས་  
 བད་ཀན་འཛོམས་པའི་མཆོག་ཡིན་ཅོ། ། གཞན་ཡང་བད་ཀན་རྒྱ་ནི་སྐྱེ་བག་  
 དང་། ། ལྷེ་བའི་ཟས་དང་འགྲངས་ཆེས་ཉལ་ཆེས་སོགས། ། ཉགས་ནི་མདོག་  
 སྐྱེ་ཆ་ཞིང་སྐྱེ་མ་ཞུང་། ། རྒྱག་འཐིབས་ལྷེ་ལྷེ་བས་མཆེལ་མ་མང་པོའོ། །  
 མཁྲིས་པའི་རྒྱ་ནི་ཆང་དང་ལན་ཆོ་ཡང་། ། ཟས་རྫོང་དེ་ཆེད་ལ་དུབ་འཛིགས་  
 སྐྱག་སོགས། ། ཉགས་ནི་དལ་སྐྱེན་རྩལ་མང་དྲི་དེ་ཞིང་། ། མདོག་འགྲུར་སྐྱེ་  
 དཀར་སེན་མོ་གོན་པར་འགྲུར། ། རྒྱང་གི་རྒྱ་ནི་ཟས་རྒྱབ་སྐྱེ་བག་མེད། །  
 བསྐྱེད་བར་གནས་དང་རྒྱ་མཐུན་སྐྱོ་བཞིན་བསྟེན། ། གཉིད་གཅག་ས་གཞི་  
 གང་མོར་ཉལ་འདུག་དང་། ། སྐྱོ་གསུམ་ལས་དུག་དོན་དང་བྱ་བ་མང་། །

འཇིགས་སྐྱག་མུ་ངན་འགྲོ་ལ་བརྩོན་སྐྱེས་སོ། ། ཉགས་ནི་ལུས་རྩལ་མདོག་  
 ཉག་གཟེར་བྱག་འབྱུང་། ། གང་བསིལ་ཁ་སྐྱེས་ལུས་བསྐྱེད་དཀའ་བའོ། །  
 དེས་ན་བད་ཀན་ཞི་བར་བྱ་བའི། ། ཁ་ཟས་སྐྱེས་བག་མེད་པར་ཆ་བ་དང་། །  
 ཁ་དང་བསྐྱ་བའི་རོ་བརྟེན་ཚེལ་དྲག་བྱ། ། བསྐྱང་བ་བྱ་ཞིང་སྐྱག་སྐྱན་བཏང་  
 བ་མཚོག་། མཁྱིས་པར་མངར་དང་ཁ་དང་བསྐྱ་བའང་བསྟེན། ། གང་  
 བསིལ་རྒྱང་དང་གི་བ་མ་རྒྱའོད་བསྟེན། ། གཏར་ཞིང་ཁྱག་དབྱུང་བསིལ་བའི་  
 བྱག་པ་བྱ། ། མཚོག་ཏུ་བཀྱ་སྐྱན་བཏང་ལས་འདའ་བ་མེད། ། རྒྱང་ལ་ལན་  
 ཚེ་སྐྱར་དང་མངར་བའང་བསྟེན། ། སྐྱེས་བག་དོད་ཟས་གསུམ་གྱིས་ཉམས་  
 རྟོགས་དང་། ། རི་ཚ་བསྐྱེད་ཅིང་ཤ་ཆང་སྐྱན་མར་བསྐྱང་། ། འཇམ་ཚེ་མས་  
 བཏང་བའི་མཚོག་ཏུ་བསྐྱགས། ། ཉན་གཉིས་ལྷན་དང་ནད་གསུམ་འདུས་པ་  
 ལ། ། རྒྱ་དང་ཉགས་ནམས་འདྲེས་ཚུལ་རིགས་བྱས་ནས། ། སོ་སོ་ལྷན་འདུས་  
 སྐྱན་ཡང་དེ་བཞིན་བཏང་། ། དེ་ཡང་ནད་གཞི་གང་ཆེ་བཙགས་ལ་སྐྱར། །  
 དེ་ལྟར་ནད་གཞི་མདོ་ཙམ་བསྐྱན་ཟིན་ནས། ། འཚོ་འཆིདེ་ལྷས་མ་ཤེས་པར་  
 ལས་བྱས་ཀྱང་། ། རྟོན་མེད་འཆར་ཀའི་གནས་སུ་འཁྱུར་བའི་ཕྱིར། ། ལྷས་ལ་  
 མཁས་བྱས་གནས་དེར་འགྲོ་བ་ན། ། ཐོག་མར་སོ་ཉ་རིགས་མི་མཐུན་པ་  
 དང་། ། དབང་པོ་མ་ཆང་མི་སྲ་ངན་པ་དང་། ། འཆིམ་འཇོག་དང་གོས་ངན་  
 མདོག་ངན་དང་། ། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ངན་པར་ལོ་མས་པ་དང་། ། གཞོན་ངན་  
 ཞོན་དང་ཆོག་ངན་འབྱིན་སྐྱེས་ངན། ། དེ་དག་ལས་བསྐྱོག་བཟང་བར་ཤེས་  
 པར་བྱ། ། ལམ་དུ་ཁྱགས་དང་གནས་སུ་སྟེབ་པའི་ཆོ། ། འབྲུག་དང་ར་སྐྱ་ལ་  
 སྐྱགས་སྐྱ་བཟང་ཐོས། ། ལྷ་དང་རྒྱལ་པོ་ལ་སྐྱགས་རིགས་བཟང་དང་། །  
 གཟུགས་བཟང་རྒྱན་གོས་བཟང་ལྷན་མཐོང་བ་དང་། ། འདབ་ཆགས་སོ་ཡི་  
 མིང་ལྷན་གཡོན་རྒྱགས་དང་། ། སོ་ཡི་མིང་ལྷན་གཡོན་རྒྱགས་སྐྱད་སྟན་

འབྲིན། ། བསྟ་བ་ལྟ་བུར་བྱེད་ན་ཤིན་ཏུ་བཟང་། ། བྱ་དང་རི་དྲགས་ལ་  
 སྟགས་གཡོན་ན་གནས། ། བྱི་དང་གཅན་ཟན་ལ་སྟགས་གཡས་གནས་  
 བཟང་། ། བྱ་དང་པའི་དབང་པོས་ཡུལ་རྣམས་ལོག་པར་འཛིན། ། སྤྲུལ་སྤྲུལ་པ་  
 མཛའ་པོ་ལ་སྤང་ཞིང་། ། དག་ལ་དགའ་བར་འཛིན་ན་འཆི་ལྟས་ཡིན། །  
 མཚན་མོ་དག་ཆོགས་མི་མཐོང་ཉིན་དཀར་མཐོང་། ། ཉིམ་འོད་མེད་མདྲོག་ནི་  
 ལྷ་ཆོགས་དང་། ། མེད་བཞིན་སྤྱོད་དང་འཇའ་ཆོན་སྟོག་མཐོང་དང་། ། མེ་  
 མར་ཤིང་འི་དྲིམ་མི་ཆོར་དང་། ། གཟུགས་བརྟན་ཡན་ལག་མ་ཆང་གཞན་ཏུ་  
 མཐོང་། ། ལྷེ་མཆུ་ནག་པོ་སྤྲོ་ཞོམ་མིག་ཁྲུང་བྱོས། ། སོ་སེན་མདྲོག་འཁྱུར་  
 གཉིད་མེད་ཉ་ཡང་བྱེད། ། ཤ་རྣམས་འབྱུངས་དང་སྟོབས་ཉམས་སྐྱད་ཆེན་  
 འདོན། ། སྟོབས་ལྡན་སྐྱད་ལྷུ་མ་ཐོས་སྟོབས་སྐྱེད་དང་། ། ཐོས་ཀྱང་ཉམས་བྲི་  
 དྲིལ་བཟང་ངན་མེད། ། འདི་དག་འཆི་བའི་ལྟས་སུ་ཤེས་པར་བྱ། ། བྱ་  
 པའམ་སྤྲུལ་པའི་ཆི་ལྟས་བཟང་ངན་ནི། ། ལུས་ལ་སྤྲུལ་བྱུག་ལྟ་སྟུགས་འགྲོ་བ་  
 དང་། ། སྟག་དང་མ་ཉེ་གཅན་ཟན་རྩ་མོང་ཞོན། ། བྱ་མེད་ངན་པས་སྟོ་  
 སྟུགས་ཁིད་པ་དང་། ། ལུ་སྟེགས་ལ་སྟགས་མི་སྟུག་མཐོང་བ་དང་། ། གསེར་  
 ལྷགས་རྟེན་དང་ཤ་བཙོས་ཟ་བ་དང་། ། གཡང་ལ་ལྷུང་དང་ལུན་པར་འཐོམས་  
 པ་དང་། ། ལུས་བྱིར་གྲོས་དམར་གྱོན་སྟགས་ཆི་བ་ངན། ། བྲམ་ཟེ་ལྟ་དང་  
 ལྷུལ་པོ་ལྷུ་མཆོག་དང་། ། སྟེས་པ་བྱད་མེད་རྒྱན་གྲོས་བཟང་ཐོགས་དང་། །  
 རི་ལ་འཛོགས་དང་ཉིམ་ཤར་བ་དང་། ། གྲོས་དཀར་གྱོན་དང་མེ་རྟོག་དཀར་  
 པོ་འབྱ། ། མཛའ་པོ་གསོན་པོས་བྱ་དགའ་བྱེད་པ་དང་། ། ཏྲ་བཟང་ཞོན་  
 དང་ཆུ་ཆེན་བརྟལ་བ་དང་། ། འབྲས་བུ་ཅན་གྱི་སྟོན་ཤིང་འཛོགས་སྟགས་  
 བཟང་། ། ཉེར་མཁོ་གཅེས་བསྟུས་བྱ་བའི་སྤྲུལ་དབྱང་ལས། ། བྱ་གཞིའི་  
 ལེའུ་སྟེ་དང་པོ་རྫོགས་སོ། །

གཉིས་པ་རིམས་ནད་གསེབ་དང་པོར་འཆད། ། རིམས་ནི་ནད་དོ་ཅོག་  
 གི་རྒྱལ་པོ་སྟེ། ། དེ་ཕྱིར་དེ་གསེབ་དང་པོར་འཆད་ཅེས་གསུངས། ། དེ་ཡང་  
 རྒྱལ་པོ་བཤེས་གཉེན་ཅན་ལ་ནི། ། དབང་པོ་ཁྲོས་པའི་དབྱུགས་ཀྱིས་བྱས་པར་  
 གཤམ། ། དབྱེན་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་རེ་རེ་དང་། ། རྒྱུང་མཁྲིས་གཉིས་དང་  
 རྒྱུང་དང་བད་ཀན་དང་། ། བད་མཁྲིས་འདུས་དང་གསུམ་ཀ་འདུས་པ་  
 དང་། ། རྫོ་བྱར་རིམས་ཏེ་རིམས་ནད་བརྒྱད་ཏུ་བཤད། ། རྫོ་ནི་ཟ་ཉལ་  
 འདུག་གསུམ་ཉེས་པ་ལས། ། པོ་བར་ནད་ཞུགས་ཁོང་དྲོད་ཕྱིར་ཐོན་པས། །  
 དང་མ་འདུས་ཤིང་གནས་པས་རིམས་བརྐྱེད་དོ། ། བརྒྱད་པོའི་མཚན་མ་རིམ་  
 བཞེན་གང་ཞིང་འདར། ། བ་སྤྱ་ལྷང་ཞིང་གཡལ་དང་བྱ་རྒྱུང་བྱེད། ། རྫོམ་  
 ཞིང་མིག་ལྷགས་སོ་སོན་གཤང་ལྷེ་ནག ། ལུང་པ་འགོག་དཀའ་དབྱུགས་མི་  
 བདེ་སོགས་དང་། ། ལུས་དང་ཁོང་ཆ་རྒྱུ་ཞིང་ཁོ་བ་འཕེལ། ། མིག་སོགས་  
 སེར་ཞིང་འབྲུ་ཞིང་ཁ་སོགས་དང་། ། ལུས་ལྷེ་གཉིད་ཆེ་རྒྱག་ཅིང་མཆེལ་མ་  
 མང་། ། མིག་སོགས་དཀའ་ཞིང་མངར་བྲོ་གང་འབྲུམ་སོགས། ། གཉིས་  
 འདུས་རྣམས་ལ་རང་རང་སྟོམས་རྣམས་འབྱུང་། ། གསུམ་འདུས་ཆོག་རུས་  
 གྲང་པ་ཤིན་ཏུ་ན། ། གཞོགས་ཕྱེད་ཆ་གང་མིག་དམར་ཡོན་པོར་འགྱུར། ། ཁ་  
 ཉན་ཁྲག་མཁྲིས་རྒྱག་ཅིང་གཉིད་མི་འོང་། ། ལྷེ་ནག་རྒྱབ་ཅིང་ལུས་སྟོ་འབྲུམ་  
 དམར་ཐོན། ། འདི་འདྲ་གཞན་རྣམས་ཀུན་ལས་གསེབ་དཀའ། ། བརྒྱད་པ་  
 ལུས་ནད་སེམས་ལ་ཕྱ་ངན་འཇིགས། ། གཞན་གྱི་འབྲུལ་འཁོར་ངན་པ་སྦྱར་  
 ལས་བྱུང་། ། རིམས་ནད་གང་ཡང་རུང་བ་ཐམས་ཅད་ལ། ། ཐོག་མས་ཟས་  
 བཅད་རྒྱུང་བའི་ཆོགས་ནི། ། ཉན་རྣམས་སྤྲིན་བྱས་དེ་ལ་སྤྲོན་བཏང་ན། །  
 བདུད་ཅི་འདྲ་བས་སྦྱར་ཏུ་འཆོ་བར་འགྱུར། ། སྤྲན་བཏང་སྤྲས་ན་ཏུག་ཏུ་  
 འགྱུར་བར་གསུང་། ། རྒྱུང་བ་ལེགས་ན་བསྐྱེས་དང་རྫོམ་པར་འགྱུར། ། ལུས་

ཡང་རྒྱ་མཐུན་ཚུལ་བཞིན་འབྱུང་འབྱུར་ཏེ། ། ཉེས་ན་ལུས་ལ་སྐྱེས་ཁིང་བད་  
 ཀན་འཕེལ། ། ཡང་ན་སྤྲིན་པའི་ཐབས་སུ་སྤྲིན་ཐང་བཏང་། ། སྤྲེ་ཉེས་པི་པི་  
 ལིང་དང་བཅའ་སྒྲུབ་གོལ། ། ལུ་བ་ལྷུང་པས་རྒྱུང་གི་རིམས་སྤྲིན་བྱེད། ། རྒྱན་  
 འབྱུམ་བ་ལ་ཀ་བམེ་མ་རྩ་དང་རྒྱུ་རུ་ར། ། ལྷན་ཅིག་བཀོལ་བའི་རྒྱ་བས་བཀྲིས་  
 རིམས་སྤྲིན། ། བཅའ་སྒྲུབ་པི་པི་ལིང་དང་ན་ལེ་ཤམ། ། སྤྲེ་ཉེས་བཀོལ་བའི་ལུ་  
 བས་བད་ཀན་སྤྲིན། ། ཀུ་ཀུ་ཀུ་རི་བལྟ་ར་སྤྲེ་དང་། ། གྱི་ལྷེ་སྤྲེ་ཉེས་སྐྱོལ་ལ་རྒྱུང་  
 མཁྲིས་འདུས། ། རྒྱན་འབྱུམ་པི་པི་ལེ་བསྐྱོལ་སྤང་ཅི་ལྟར། ། རྒྱུང་དང་བད་  
 ཀན་འདུས་པ་སྤྲིན་པར་བྱེད། ། བབ་ལ་སྤྲེ་སྤང་པ་རྩོ་ལ་དང་འབྲས་བུ་  
 གསུམ། ། ཤིང་མངར་བསྐྱོལ་ལུས་བད་མཁྲིས་འདུས་པ་སྤྲིན། ། འབྲས་བུ་  
 གསུམ་དང་ཐང་ཤིང་རྩ་མ་ཀ། ། བུ་ཤེལ་འཇགས་མའི་ཅ་བ་ཅི་དང་ཤུག་པ་ཤུ་ཅི་  
 རྩར་ལེན་ཤེལ། ། བ་རུ་ཀ་ནམས་བསྐྱོལ་ལུས་གསུམ་འདུས་སྤྲིན། ། སྤྲིན་པ་  
 བྱིར་ལ་མ་ཐོན་གཞོན་ཆེན་བསྐྱེད། ། དེ་བྱིར་འབྲས་བུ་གསུམ་དང་པི་པི་  
 ལིང་། ། ཀ་ར་སྤང་ཅི་ལྟར་བའི་རིལ་བུ་ཡིས། ། འལུ་བར་འབྱུར་རམ་འདུས་  
 རིམས་ཐམས་ཅད་དང་། ། སྤང་དང་ལྷག་དང་རུས་པའི་རིམས་ཀུན་སེལ། །  
 རིམས་སྤྲིང་བད་ཀན་ཟད་ལ་འོ་མ་མཆོག ། རྒྱུག་ལ་དེ་ནི་དུག་དང་འབྲས་བུ་  
 བཤད། ། མདོར་ན་མཁྲིས་རིམས་ཅན་ལ་བསེལ་བཅོས་མཆོག ། བད་རྒྱུང་  
 ཅན་ལ་ཤང་བཅོས་ལྷག་པར་བྱ། ། གུ་གུལ་ནིམ་པ་མཆོལ་བའི་ལོ་མ་ཤུད་གཡ་  
 ཀུ། ། ཐང་ཤིང་ལྟར་བའི་བདུག་སྤྲོས་རིམས་ཀུན་སེལ། ། མདོར་ན་རྒྱུང་  
 མཁྲིས་བད་ཀན་རིམས་གསུམ་ལ། ། སྤྲེ་ཉེས་པར་པ་ཏ་དང་འབྲས་བུ་  
 གསུམ། ། བཀོལ་བའི་ལུ་བ་ལྷུང་པས་ཤིན་ཏུ་པན། ། རྒྱས་པར་རྒྱུང་གི་རིམས་  
 ལ་པི་པི་ལིང་། ། རྒྱན་འབྱུམ་ཤིང་མངར་ཤ་ཏི་བ་སྤུ་བ། ། སྐྱོལ་བའི་ལུ་བ་བུ་  
 རམ་དང་ལྟར་མཆོག ། གོ་སྤྲོད་ནག་པོ་ཞིབ་བཏབ་བསྐྱོལ་བ་དང་། ། བུ་རམ་

༥ མཁོ་ནད་སྤྱིར་གསོ་བ་ལ་གྲུང་ནད་དང་། ། རྩ་བ་སྣ་དང་ཁ་ལྗེ་  
ད་གསོ། ། གང་ལ་དེ་འཆམས་ནད་རྒྱུ་ལས་ཐུར་བ་ཡང་ཞིང་ན། །  
ཐུར་ཆེར་ཆ་བད་ཀན་མྱེ་ཞིང་བཅ། ། འདུས་ན་ཀུན་ཆད་སྤྱི་བྱ་གཡའ་



ཁོང་ཕྱག་། ཉིན་མཁོར་ཅེས་བྱ་ཉིན་ན་མཚན་མོ་བདེ། ། རྒྱང་མཁྱིམ་ལས་  
 རྒྱུར་ཁྲུང་པ་ཕྱེད་མར་ན། ། རྒྱང་ཁྱག་བད་ཀན་འདུས་པ་ཟ་འགྲམ་ན། །  
 འདི་ནི་གསོར་མི་རྒྱང་བས་སྤང་བྱར་བཤད། ། བད་གཞི་ཤེས་ན་སོ་སོའི་བཅོས་  
 ཐབས་བཤད། ། དེ་ཡང་རྒྱང་ལ་རུ་རྟ་པི་པི་ལིང་། ། ལྷ་ཉི་ལྷུལ་ཅན་ཆ་  
 མཉམ་པ། ། འབྲུ་མར་ནང་སྒྲིལ་དྲངས་མ་སྤར་སྟུག་པའམ། ། ཡང་ན་མགོ་  
 བོའི་ན་སར་བྱག་པར་བྱ། ། མཁྱིམ་རྒྱུར་བ་ལ་ཆུ་སྒྲིན་ལྟེན་མོ་དང་། ། ལུ་ཤེལ་  
 ཆེ་དང་ཤིང་མངར་ལྷུང་ལ། ། ཅན་ཆ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱེ་མ་འོ་མ་དང་། ། ལྷ་ཅིག་  
 བཏགས་པས་མགོ་བོར་བཀྱས་ན་པན། ། བད་ཀན་ལས་རྒྱུར་ལན་ཆ་ཐང་ཤིང་  
 དང་། ། རོ་ཉི་ཤ་སྒྲུལ་ཤ་དང་སྒྲིན་ཤིང་ཕྱེ་མ་ནི། ། ཆུ་དང་ལྷ་ཅིག་བཏགས་  
 པས་མགོ་བོར་བཀྱས། ། ལྷ་ཉི་ཨེར་རྟ་ཡི་ཆ་བ་དང་། ། ལྷ་དག་རྒྱ་སྤོས་བྱ་གྱིའི་  
 འབྲས་བུ་རྣམས། ། བཏགས་པའི་ཕྱེ་མ་ཆུ་དང་ཕྱེ་མར་ནང་། ། སྒྲིལ་ན་འབྲུ་  
 མར་ཉི་ཆེ་ལུས་པ་ནི། ། སྤར་སྟུག་ཆུ་སེར་བྱང་བས་ནད་ཀྱན་སེལ། ། སྒྲིན་བུ་  
 ལས་རྒྱུར་ཆ་བ་གསུམ་དང་ནི། ། ཤི་དྲུའི་མ་སྒྲིལ་ཁྱུས་སྤར་སྟུག་གོ། ། ཉིན་  
 འཁོར་ཁྲུང་པ་ན་བ་གཉིས་ཀ་ལ། ། ཐལ་དེས་ལྷུང་ལ་ཤིང་མངར་རུ་རྟ་  
 རྣམས། ། ཕྱེ་མ་ཅབ་སྒྱུར་དང་སྒྱུར་བྱག་པས་པན། ། སྤང་ཀར་གསོན་ལྷགས་  
 ཕྱེ་རྒྱུ་ཆ་དང་། ། འབྲས་རྣམས་ཞོ་འམ་ཅབས་ཀྱི་སྒྱུར་པོའམ། ། ཆུ་གང་  
 ཀང་རུང་ནང་རུ་བསྒྲིལ་བ་ནི། ། མཚན་མོ་མགོ་བྱགས་ནང་པར་འབྲས་བུ་  
 གསུམ། ། སྒྲིལ་བས་བཀྱས་ན་རྒྱུར་རུ་ནག་པོར་འབྱུར། ། ཁོར་ལེར་བྱིན་སྤང་  
 དང་བྱི་རྟ་ཉི། ། རྒྱུར་ཁྱུས་བཀྱས་པས་རྒྱུར་རུ་སྤྱེ་བར་འབྱུར། ། རྒྱ་བའི་ནད་  
 བྱི་རྒྱང་རྒྱུར་འོན་ཁོང་ན། ། སྤང་ཕྱིན་རྣག་ཁྱག་ལ་སྤོགས་ཟག་པར་འབྱུར། །  
 མཁྱིམ་རྒྱུར་ཆ་བ་དྲག་པོ་ཁུར་ཁུར་འབྱུང་། ། བད་ཀན་ལས་རྒྱུར་སྒྲིལ་ཁོང་དེ་  
 སྤོམ་པོ། ། སྤོམ་པོ་ལུ་ངར་བ་དང་ཆུ་ཤིང་དང་། ། ཤི་དྲུ་ལ་ལུག་སྤེ་གཤེར་

རྣམས་ལས་ནི། །གང་རུང་ཁུ་བ་ལན་ཚུ་དང་སྐྱར་བ། །དྲོན་མོ་ན་བར་སྐྱག་  
 ཅིང་ཕྱིར་ཕོ་བས། རྣ་བའི་ནད་ཀྱན་སེལ་བར་བཤད་པ་ཡིན། །ན་ཞིང་སྐྱ་  
 འབྱུང་ཚུ་མེར་འཇག་པ་ལ། །ར་ཡི་ཕྱིན་ལ་རྒྱམ་ཚུ་བཏབ་པ་དེ། །རྣ་བར་  
 སྐྱག་པན་རྒྱག་གཟེར་ཆེ་བ་ལ། །ལ་སྐྱག་སྒྲིག་སྐྱ་སྒྲེ་གཤེར་གང་རུང་གི། །ཁུ་  
 བ་བསྐྱས་པ་སྐྱག་པས་ཤིན་ཏུ་ཕན། །ཡང་ན་ལ་སྐྱག་བཙོར་བ་འབྲི་མར་  
 དང་། །སྐྱར་བ་རྣ་བར་སྐྱག་པས་པན་པར་འགྱུར། །ཡང་ན་ཁུ་སྐྱའི་འབྲུ་  
 དང་སྐན་མ་ནི། །ཁྲམ་སྐྱམ་བརྒྱུང་བ་ཞག་གཅིག་སྤང་བར་བྱ། །ཞིབ་ཏུ་  
 བསྐྱར་བ་འབྲུ་མར་རྒྱར་བཅས་བསྐྱལ། །མར་ཁུ་འབའ་ཞིག་ལུས་ལ་དབྱུག་ན་  
 ཕན། །བུལ་ཏྲིག་བྲག་ཞུན་ཤུན་ཏི་བཅའ་སྤང་དང་། །ལ་སྐྱག་སྐྱམ་པོ་རྙིང་པ་  
 ཆམ་ཉམ་བཏབ། །དེ་ཡི་བཞི་འགྱུར་ཆད་ཀྱི་འབྲུ་མར་དང་། །དེ་ཡི་བཞི་  
 འགྱུར་ཆད་དང་ལྷན་ཅིག་བསྐྱལ། །ཏིལ་མར་ཉི་ཆོ་ལུས་པ་བཅགས་པ་ནི། །  
 རྣ་བར་སྐྱག་པས་འོན་དང་རྒྱག་གཟེར་དང་། །རྣག་ཁྲག་འཇག་དང་སྐན་བུའི་  
 གནོད་པ་སྐྱགས། །རྣ་བའི་ནད་དོ་ཅོག་ནི་མེད་པར་བྱེད། །སྐྱ་ནད་པལ་  
 ཆེར་ཆམ་པ་ལས་འབྱུང་སྟེ། །རྒྱུང་གུར་སྐབ་ནི་ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་བར་འཇག །བད་  
 ཀན་བསྐྱ་ཞིང་མཁྱིས་གུར་སྐབས་མདོག་མེར། །ཆམ་པའི་སྐབ་ནི་ཡུལ་ཆོས་རི་  
 བཞིན་ནོ། །ཡང་ན་དྲི་ཞིམ་གང་མང་སྐྱར་བ་ཡི། །དུད་པས་བདུག་བྱ་ཡང་  
 བ་ཤིང་ཆད་དང་། །གརྒྱ་པ་ཏ་ན་ག་གེ་སར་དང་། །སྐྱེལ་སྐྱར་བའི་བདུག་  
 པས་བདུག་པར་བྱ། །སྐྱ་གང་སྤངས་ན་ཏིལ་མང་སྐྱལ་གང་སྐྱག །ཤུ་བ་བྱུང་  
 བ་སྐྱུ་མོ་ཅི་ཏ་ཀ །ནས་རྣམས་བསྐྱེད་ཐལ་འབྲུ་མར་ནད་བཙོས་སྐྱག །  
 འབྲས་བྱུང་ཅི་ཏ་ཀ་དང་སྐྱུ་མོང་དང་། །བྱིའུ་རུག་པ་ཡི་ས་བོན་རྒྱམ་ཆ་  
 དང་། །ཀརྒྱ་ཀརི་འབྲུ་མར་ནད་བཙོས་སྐྱག །ཁ་ནད་འཐོར་བུ་ཤུ་བ་བྱུང་  
 བ་དང་། །གདོང་ལ་ངོ་ཤིག་བྱི་མས་ཞེས་པ་ལ། །ཡུངས་དཀར་ཤུ་དག་

རྒྱུ་ཚ་མེད་ཁྲོམས་ནམས། ། ཆམ་ཉམ་རྒྱ་དང་སྦྱར་བ་འབྲུང་བཀྲུས་པན། །  
 ཁ་གདོང་ཡོན་མར་གསར་ཀ་ར་དང་། ། སྦྱར་བ་ཐོས་པས་སྦྱར་དུ་དྲང་པོར་  
 འབྱུར། རྩེ་ནད་རྒྱང་ཡུར་ཟས་ཀྱི་རོ་མོ་ཆོར། ། མཁྲིས་ཡུར་རྩུབ་སྦྱར་ཚ་བ་  
 ཡིན། ། བད་ཀན་རིམ་གྱིས་རྩུབ་ཅིང་ནད་ཚབ་ཆེ། ། རྩུབ་ལ་ལྷེ་བཞར་ཁྲག་  
 དན་འབྲུང་སྟགས་བྱ། ། མདོར་ན་ནད་གཞིའི་སྒྲན་གྱིས་མཁྲུང་བ་བཀང་། །  
 སོ་ནད་རྒྱང་ཡུར་ཅེ་ཞིང་ན་གཟུགས་ཆེ། ། རྒྱང་སྒྲན་མར་རམ་ཏིལ་མར་དང་  
 སྦྱར་བ། ། དྲོན་མོ་ཁར་བབྲང་སོ་ལ་རེག་པར་བྱ། ། ཁྲག་མཁྲིས་ལས་ཡུར་ཚ་  
 ཞིང་འབྲུམ་པ་འབྲུང་། ། མར་དང་ཏིལ་མར་སྦྱང་ཅི་འོ་མ་དང་། ། བ་ཡི་ལྷེན་  
 རྒྱུ་མས་ཁང་རུང་མཁྲུང་བཀང་སྒྲན། ། སྦྱང་ཞིང་ལྷེ་གཟེར་བད་ཀན་ལས་བྱུང་  
 ལ། ། ཚ་བ་གསུམ་དང་ལན་ཚ་བྱ་ཐག་དང་། ། སྦྱང་ཅི་སྦྱར་བའི་ཁྲུབ་མཁྲུང་  
 བཀང་པན། ། རྫོག་ན་ཤ་ལུ་ལུ་ཀ་ཅེས་གྲགས་པ་ནི། ། བད་ཀན་ལས་བྱུང་  
 འབྲུམ་པ་རྒྱ་བྱག་གི། ། འབྲུམ་བྱ་འདྲ་འབྲུང་གཏར་བས་དོལ་བར་བྱ། ། རྫོག་  
 བད་རོ་རྟོ་ནི་ཞེས་བྱ་བ་ནི། ། བད་གཞི་རེ་རེའམ་ཀྱན་འདུས་ཁྲག་ལས་  
 བྱུང་། ། ཤ་ལྷག་སྦྱ་གྱ་ལྷ་བྱ་སྦྱེ་བར་འབྱུར། ། དེ་ལ་ཚོག་འབྱིས་ན་འཆི་ཉེན་  
 ཡོད། ། དེས་ན་སྦྱར་དུ་གཏར་ཞིང་ཁྲག་དབྲུང་དང་། ། བད་གཞི་སོ་སོ་ལས་  
 ཡུར་སྒྲན་སྦྱར་བྱ། ། རྒྱང་ལ་ལན་ཚ་ཁ་རུ་ཚ་དང་ནི། ། ཅེ་རུ་ཚ་རྒྱུས་སྦྱང་ཅི་  
 དང་སྦྱར་བ། ། མར་སྦྱང་མཁྲུང་བ་བཀང་ཞིང་དཔོ་པར་བྱ། ། མཁྲིས་ཁྲག་  
 ལས་ཡུར་སྒྲག་ཤིང་བྱེ་མ་དང་། ། ཀ་ར་སྦྱང་ཅི་སྦྱར་བ་དེ་བཞིན་བྱ། ། བད་  
 ཀན་ལས་ཡུར་ཚ་བ་གསུམ་དང་ནི། ། དུད་པ་སྦྱང་ཅི་སྦྱར་བ་དེ་བཞིན་ནོ། །  
 ར་ཚ་ཚ་བ་གསུམ་དང་ཁ་རུ་ཚ། ། དུད་པ་སྦྱང་ནས་ཚོག་ཐལ་བ་རྒྱམས། །  
 སྦྱང་སྦྱར་དེས་ནི་རྫོག་ནད་མཐའ་དག་སེལ། ། ལན་ཚ་བ་ལ་སྦྱང་རོས་རྒྱ་  
 རྒྱེགས་དང་། ། རྦྱེར་བའི་བྱེ་མ་སྦྱར་བ་དེ་བཞིན་ཏེ། ། རྫོག་ནད་ཁ་ནད་

མཐའ་དག་སེལ་བའི་མཆོག་ སྤྱད་ག་རུ་རྟ་བུལ་ཏྱིག་ཨ་རུ་ར། ། བི་བི་ལིང་  
 དང་འབྲས་ཆུམས་བཏགས་པ་ཡི། ། བྱེ་མ་ཚུ་རྩོན་འཇམ་ཅི་ལ་སྦྱར་བ། ། ལ་  
 ནང་རིང་བཞག་བྱེ་མ་པོ་བ་ཡིས། ། རྒྱུག་ནད་ཀྱན་ལ་པན་ཅེས་གསལ་བར་  
 བཤད། ། ཉེར་འཁོར་གཅེས་བསྐྱས་ལས་མགོ་ནད་སྦྱིར་གསོ་བ་སྟེ་ལེུ་གསུམ་  
 པའོ། །

༥ ཡན་ལག་དབང་པོའི་མཆོག་ནི་མིག་ཡིན་པས། ། མགོ་བཅོས་སྦྱི་  
 ལ་བྱར་དུ་རྒྱ་ཆེར་གསུང། ། ལུས་འཕགས་རྒྱལ་པོས་བྱས་པའི་རྒྱད་ཆེན་  
 ཡོད། ། མིག་ནད་གཙོ་བོ་མཆིམ་འཇག་པ་བཞི། ། རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་ཁྲག་  
 ལས་ཀྱར་པའོ། ། རྒྱང་ཀྱར་མཆིམ་གང་ཞིང་རྒྱ་མ་སྐྱམ། ། བ་ཞིང་འབྱེད་  
 འཇུ་མ་མི་རྩས་ཏེ་རེ་འདུག མཁྲིས་ཀྱར་མཆིམ་ཆ་ཞིང་རྒྱ་མ་སེར། ། ཚ་  
 དམར་ཆད་པ་ལུར་ལུར་འདུག་པ་ཡིན། ། བད་ཀན་མཆིམ་མྱ་ཞིང་རྒྱ་མ་  
 དཀར། ། གཡལ་ཞིང་ཟ་ལ་ཐོད་སྐྱོར་སྐྱང་པར་འགྱུར། ། ཁྲག་ཀྱར་མཆིམ་  
 དམར་ཞིང་མིག་ཚ་དམར། ། དམར་པོ་ཤར་ཤར་འབྱུང་ཞིང་ཆ་ལུར་བྱེད།  
 མིག་ནད་སེལ་བའི་སྒྲན་གྱི་རྣམ་གངས་ནི། ། རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་མིག་སྒྲན་  
 སངས་རྒྱས་དང་། ། ལྷ་སྦྱབ་ཀྱིས་མཛད་རྣམ་པར་སྦྱོང་བ་དང་། ། རྒྱལ་བའི་  
 རྟེན་བྱས་མིག་སྒྲན་དམ་པའོ། ། དང་པོ་ཡུང་ང་སྤང་སྤྱོད་པ་དང་། ། རུ་  
 རྟ་བི་བི་ལིང་རྣམས་ཆུ་ཉམ་པའོ། ། བྱེ་མ་ཤིན་ཏུ་ཞིབ་མོ་མིག་བཀྱས་ན། །  
 མིག་ནད་མཐའ་ཐག་འདི་ཡིས་སེལ་བར་གསུངས། ། གཉིས་པ་སྤྱོད་རྩོས་སྤང་  
 མ་ལུ་བྱེད་དང་། ། ཟངས་བྱེ་པ་བང་ལོང་བུ་ཆུ་མཉམ་པ། ། ཞིབ་བཏགས་ཀོང་  
 སུ་ལ་གཤམ་ཅན་དུ་བསྟེན། ། ཐལ་བ་མིག་སྦྱག་འདི་ཡིས་མི་སེལ་མེད། ། གསུམ་  
 པ་བ་རུའི་ཆོག་གུ་ཞོ་གཉིས་དང་། ། སྦྱ་རུ་ར་ཡི་བྱེ་ཤ་ཞོ་གཅིག་དང་། ། སྤང་  
 མ་ཞོ་གསུམ་རྣམས་ཀྱི་བྱེ་མ་རྣམས། ། རྒྱ་ལ་ཞིབ་པར་བཏགས་ཏེ་རིལ་བུ་

བྱ། ། རྡོ་ལེབ་འཇམ་ལ་བརྟེན་ཏེ་མིག་བཀྲམ་ན། ། མིག་ནད་ཀྱན་དང་ལྷག་  
 པར་ཆ་བསེལ། ། རྒྱུད་ཀྱུར་སེང་ཁྲོམ་ཀ་ར་རྒྱམ་ཆ་ནམ། ། ཞིབ་བཏགས་ཕྱེ་  
 མ་ཆུ་འཇམ་དང་སྦྱར་བཅགས། ། ལུ་བ་མིག་ཏུ་སྒྱག་པས་ཤིན་ཏུ་ཕན། །  
 མཁྱིམ་རྒྱུར་ཨ་རུ་ར་དང་གྲུར་གྲུམ་དང་། ། ཀ་ར་སྦྱར་ཁར་རྒྱམ་པས་རིམ་  
 བཞིན། ། ཆ་རེས་བསྐྱེད་དེ་བཏགས་ནས་རིམ་བུ་བྱ། ། སྐམ་པ་ཆུ་དང་སྦྱར་  
 བས་བཀྲམ་ན་ཕན། ། བད་ཀན་ལས་རྒྱུར་དུང་པ་ཡུངས་དཀར་གཉིས། ། ཆ་  
 རེ་ཡུང་ད་སྦྱར་པ་ཆ་གཉིས་རེ་སྦྱར་བཅགས། ། ཕྱེ་མ་ཆུ་འཇམ་དང་སྦྱར་  
 བཅགས་པ་སྒྱག། མིག་ནད་མཆི་མ་འཇག་པ་མཐའ་དག་སེལ། བྲག་རྒྱུར་  
 འབྲས་ཏུ་གསུམ་དང་ཉི་རི་དང་། ། ཤིང་མངར་ཀ་ར་སྐྱ་སྐྱང་ཆེན་པོ་  
 རྒྱམས། ། བཏགས་པའི་ཕྱེ་མ་ཆུ་གང་དང་སྦྱར་བཅགས། ། རྒྱན་ཏུ་སྒྱག་པ་དེ་  
 ཡིས་མིག་ནད་སེལ། ། མིག་ནད་དང་པོར་རྡོ་ལ་སེང་ཁྲོམ་དང་། ། སྦྱར་རུ་  
 སྦྱར་མར་གྱི་ནད་ཏུ་བརྟེན། ། ཞིབ་བཏགས་སྦྱང་རྩལ་དང་སྦྱར་ཆུ་ལ་  
 བརྟེན། ། མིག་གི་ཕྱི་རྩལ་སྒྲགས་པར་བཀྲམ་ན་ཕན། ། མིག་ནད་ལིང་རྟོག་ལ་  
 བྱིད་ཀར་དམར་གཉིས། ། རིམ་བཞིན་བད་ཀན་བྲག་ལས་རྒྱུར་པ་ཡིན། །  
 ཁྲིམ་བུའི་སྐྱོང་འོ་ལུན་བྲག་ལན་ཆ་དང་། ། དུང་དང་རྒྱ་མཆོའི་སྦྱ་བ་ཤི་བྱ་  
 ཡི། ། འབྲས་བུའི་ཆོ་ག་རྒྱམས་བཏགས་ཆུ་དང་སྦྱར། ། རིམ་ལུ་བཀྲམ་པས་  
 ལིང་ཐོག་སྦྱི་དང་ནི། ། ལུང་པར་དང་པོ་སེལ་བྱེད་དམ་པར་གསུངས། །  
 དམར་པོ་དུང་གི་ཕྱེ་མ་སྦྱང་སྦྱར་རམ། ། ཀ་ར་ཀ་ཡི་འབྲས་བུ་ལན་ཆ་སྦྱར། །  
 ཡང་ན་རྒྱ་མཆོ་སྦྱ་བ་ཀ་རར་སྦྱར། ། གང་ཡང་རུང་བ་བྱགས་པས་མེད་པར་  
 བྱེད། ། མཆན་མོ་ལིང་བའི་མིག་གི་ནད་ལ་ནི། ། ལྷ་མའི་ལོ་མ་སྦྱང་ཆེ་ཡུང་བ་  
 སྦྱར། ། སྦྱར་པའི་ལུ་བ་སྦྱར་བའི་མིག་སྦྱན་ནི། ། ཡང་ན་པི་པི་ལིང་ནི་རས་ལ་  
 སྦྱར། ། བ་ལྷི་སྐྱོལ་བའི་ནད་བཅོས་བསྐྱེད་བྱག་ཕན། ། རབ་རིབ་ཀྱིས་

སྒྲིབས་མིག་ནད་དབྱེ་བ་ནི། ། རྒྱང་མ་ཁྲིས་བད་ཀན་འདུས་གུར་ཁྲག་ལས་  
 གུར། ། མཚན་མ་རིམ་བཞིན་མཐོང་སྣང་དམར་ཁིང་གཡོ། ། རྩོད་པེར་  
 དང་མེ་འབར་སྒྲིག་ལྟར་སྣང་། ། རྩུམ་ཁིང་དཀར་ལ་བརྟན་པར་སྣང་བ་  
 དང་། ། གསུམ་ཀ་འདུས་དང་ཤིན་ཏུ་དམར་བར་སྣང་། ། སྒྲིས་མས་གཡོགས་  
 འདྲ་འབྲུལ་ཚབས་ཆེར་འབྱུང་ཡང་། ། གསེ་སྒྲ་གཏར་ཁིང་ཁྲག་དབྱུགས་ཉིད་  
 གྱིས་པན། ། རབ་རིབ་སྒྱིལ་ཤིང་མངར་བ་རུ་ར། ། སྒྱུ་རུ་ན་ལེ་ཤམ་དང་སྤང་  
 མ་ནམས། ། རྒྱལ་བཏགས་པའི་རིལ་ལུ་བཀུས་ན་པན། ། ཆོ་བ་གསུམ་དང་  
 རྩུགས་བྱེ་ལན་ཚད་དང་། ། འབྲས་བུ་གསུམ་དང་སྟར་ཐིལ་རྒྱ་ཐགས་བྱས། །  
 ལེགས་སྒྱུར་རིལ་བུས་བཀུས་ནའང་རབ་རིབ་སེལ། ། དུ་གི་སྒྲ་སྤང་ཨ་ཕྱིའི་  
 འབྲས་བུ་དང་། ། འབྲི་ཏུ་ཏི་ཡི་འབྲས་བུ་ཤིང་མངར་དང་། བི་བི་ལིང་དང་  
 ལན་ཚད་བྱེ་མ་ནམས། ། ཟངས་སྟོད་ཞག་མང་ར་ཡི་འོ་མར་སྤངས། ། རིལ་  
 ལུ་བཀུས་པས་མིག་ནད་ཐམས་ཅད་སེལ། ། ཤིང་མངར་འབྲས་བུ་གསུམ་དང་  
 བི་བི་ལིང་། ། སྒྲུག་རྒྱང་ཀ་ར་རྒྱམ་ཚྭ་ཆ་མཉམ་ཏེ། ། ཞིབ་བཏགས་སྤང་ཆེ་  
 རྒྱུ་མར་ལྡེ་གུར་བྱ། ། ཉལ་ཁར་ཞོ་གཉིས་ཐོས་ན་ཆེ་རིང་ཁིང་། ། ལུས་  
 བརྟན་མིག་ལ་མཚོག་ཏུ་པན་པར་བཤད། ། ཤིང་མངར་བུ་ཤེལ་ཅེ་དང་སྤང་  
 སྒྲིས་དང་། ། སེང་ཕྱོམ་སྒྱུ་རུ་ར་ནམས་བྱེ་མར་བྱས། ། རྒྱུ་དང་སྒྱུར་བའི་ལྡེ་  
 གུས་མགོ་བོ་བཀྲ། ། མིག་ནད་ཡིན་ནོ་ཅོག་ལ་པན་པར་བཤད། ། ཡག་ཆེལ་  
 ཡག་རྒྱང་རིལ་མར་སྤང་ཆེ་དང་། ། རྒྱམ་ཆོ་ནམས་གྱིས་རྒྱང་མཐིལ་ཡང་ཡང་  
 བྱུག ། བྱིས་པ་གཞོན་ཏུ་ལྟ་བུར་མིག་རྫོར་འགྱུར། ། ཉེར་མཁོ་གཅེས་བསྐྱས་  
 ལས་མིག་ནད་བྱེ་བྲག་ཏུ་གསོ་བའི་ལེའུ་བཞི་བའོ། །

ཎ རོར་སྟོད་གསོ་བ་སྟེང་ནད་སྒྲི་བའི་ནད། ། སྒྱིགས་བུའི་ནད་དང་  
 དབྱུགས་མི་བདེ་བའོ། ། དང་པོ་ལ་ཡང་སྒྱི་དང་སྒྲི་བྱེད་དང་། ། བརྟེན་བྱེད་

གསེད་བ་གསུམ་ཉི་དང་པོ་ནི། ། རྒྱང་སྐགས་སོ་སོ་ཀྱན་ལ་སྤྱི་བྱ་བ་སྦྱེད། །  
 བྱད་རིགས་ལྷ་ཡིན་ཀྱན་ཀྱང་བྱག་གཟེར་ཆེ། ། ཐ་མ་སྤྱིང་ལ་གཡའ་ཞིང་བ་  
 བར་འཁྱར། ། རྒྱང་འཁྱར་སྦྱར་པོའི་ཆབས་དང་ཚུ་ཡི་རིགས། ། གང་རུང་  
 ཉིལ་མར་ཚུ་ཁྱ་སྤོས་པར་བྱགས། ། འཁྱར་བར་བྱའོ་ཡང་ན་ཉིལ་མར་  
 དང་། ། བ་གཅིན་སྦྱར་བ་འཁྱར་ས་པས་སྤྱིང་བྱག་སེལ། ། མཁྱིས་ཀྱར་བྱ་ཤེལ་  
 ཚེ་དང་ཤིང་མངར་གཉིས། ། གང་རུང་ཁ་རུ་ཚེ་དང་སྦྱར་བ་ནི། ། རྒྱན་  
 འབྲུམ་ཁྱ་བར་སྦྱག་བ་འཁྱར་ས་པས་སེལ། ། བད་ཀན་ལས་ཀྱར་སྦྱར་བྱ་སེལ་བྱ་  
 དང་། ། ཁ་རུ་ཚེ་དང་ཤིང་ཀྱན་བཅའ་སྦྱ་ནམས། ། ཞིབ་བཏགས་ཚུ་རྩོན་  
 དང་སྦྱར་འཁྱར་ས་པས་སེལ། ། སྤྱི་བྱ་ལས་ཀྱར་རུ་རྟ་བྱི་ཐང་ཀ། ། བྱེ་མ་བ་  
 གཅིན་དང་སྦྱར་སྦྱང་པས་པན། ། སྦྱོ་བྱེད་གཞན་གྱིས་ངན་སྦྱགས་བྱས་པ་དང་།  
 ཟ་ཉེས་འཛིགས་སྦྱག་མུ་ངན་ཏ་ཅང་ཆེ། ། ཁྱོས་འབྲུགས་ཤིན་ཏུ་ཆེས་འཁྱར་  
 རྒྱང་ཀྱར་ནི། ། ཏྲག་ཏུ་བྱ་དང་ཚོད་ཅིང་སྦྱ་ལེན་བྱེད། ། མཁྱིས་ཀྱར་སྤོ་སྦྱ་  
 སྤྱིག་བྱེད་བསེལ་བ་འདོད། ། བད་ཀན་གཉིད་ཆེ་སྦྱ་ཀྱང་ཟས་མི་འདོད། །  
 བྱད་མེད་ལ་དགའ་ཀྱན་འདུས་ཀྱན་ཆང་བས། ། གསེད་ཀའ་གདོན་ཀྱར་  
 གདོན་གྱི་མཚན་མ་སྦྱོན། ། རྒྱང་སྐགས་གསུམ་ཀྱར་རིམས་ཀྱིས་མར་སྤྱིང་  
 སྦྱེད། ། ཐོག་མར་བཀྱ་སྦྱན་དང་ནི་སྦྱག་སྦྱན་བཏང་། ། བྱ་ན་མས་བཏང་  
 འཇམ་རྩལ་རིམ་བཞིན་བྱ། ། རྱུངས་དང་སྦྱར་བ་ཤུ་དག་འབྲས་བྱ་གསུམ། །  
 རྱུངས་དཀར་ཤིང་ཀྱན་བཅོད་དང་ཆེ་བ་གསུམ། ། ཐང་ཤིང་ནམས་གྱི་བྱེ་མ་  
 མར་དང་ནི། ། བ་གཅིན་ནང་བསྐྱེལ་མར་ཉིད་ལུད་པ་ལས། ། རན་པར་  
 འཁྱར་ས་ན་སྦྱོ་བྱེད་ནད་ཀྱན་སེལ། ། པ་ཐ་ཨ་རུ་ར་དང་ཤི་བྱ་དང་། ། ཤུ་དག་  
 ཆེ་བ་གསུམ་དང་ལན་ཆེ་ནམས། ། བྱེ་མ་བཏང་སྦྱེ་མར་སྦྱང་སྦྱ་རུ་  
 གཉིས། ། ར་ཡི་འོ་མ་བཏང་སྦྱེ་མར་འབའ་ཞིག ། ལུས་པ་བཅགས་པའི་མིང་

བེ་ལྷེ་བདེ་བྱེད། ། རན་པར་ཟོས་ན་འོན་དེའི་བསྐྱགས་ནམས་སེལ། ། དན་པ་  
 གསལ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་ཡིད་གཞུངས་ཀྱང། ། སྦྱོ་མ་ཐག་ཏུ་བཅིང་བརྟེན་ཞིགས་  
 པའི་མཐར། ། འཇམ་པོས་བཞམས་ཞིང་ཡིད་ལ་གང་འཐད་བྱ། ། གདོན་  
 བསྐྱེད་གཏོར་མ་སྦྱིན་སྟེག་སྟགས་སྟགས་བསྟུབ། ། བརྟེན་བྱེད་ན་གཞི་ཆེར་  
 འབྲུགས་སྟུན་པས་ནོན། ། དན་ཉམས་སྟོ་ཞིང་འབྲུགས་པར་གྱུར་ལས་  
 འབྱུང་། ། རྒྱང་སྟགས་གསུམ་གྱུར་མདོག་ནག་སེར་དཀར་ཡིན། ། རྒྱང་བ་  
 རྣམས་ཀྱང་དེ་ལྟར་མཐོང་བ་འབྱུང་། ། ཀྱན་འདུས་མཚན་མ་ཀྱན་ཆང་གསོ་  
 བར་དཀར། ། རྒྱང་གྱུར་མས་བཏང་འཇམ་རྩལ་བསྟུ་སྟུན་བཏང་། ། གཞན་  
 གཉིས་རིམ་བཞིན་བསྟུ་སྟུན་སྟུག་སྟུན་བཏང་། ། ལུས་ལའང་ཤེས་ཆེ་ཆོག་གང་  
 ལེགས་བྱ། ། རྟ་ཆེན་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཟིན་གཡང་པ་སྟགས། ། ཉམ་ངའི་  
 གནས་བསྐྱང་སེམས་གསལ་བརྟུང་ལེན་དང་། ། རེ་ཞིག་ཡིད་ཏུ་གང་འཐད་  
 རྟེན་ཏུ་གཞུག ། སྟོ་བའི་ནད་ལ་སྟེལ་ཅུར་ནིས་སྦྱར། ། དེ་ནི་སྟེལ་ཤིང་ཆ་  
 བུས་གེས་ར། ། སོ་རིལ་པི་པི་ལིང་དང་བཅའ་སྒྲ་རྣམས། ། སྦྱ་མའི་ཆ་རེ་གོང་  
 བསྟོང་ཏུ་བསྐྱེད། ། བསྟོམས་ཆང་དང་མཉམ་ཀ་ར་དཀར་པོ་བཅས། ། བྱེ་  
 མ་བཏང་བས་བྱེ་འཐག་དང་། ། སྦྱིང་ནད་སྦྱན་དང་གཞན་འབྲུམ་ལུང་པའི་  
 བད། ། དབུགས་ནད་རྒྟེན་ནད་ཡི་ག་འཆུས་ཀྱན་སེལ། ། དེ་བཞིན་ད་ལིས་  
 ཅུར་ནིས་ཀྱང་སྦྱར་རྟེ། ། བ་ལུའི་ལོ་མ་སོ་རིལ་བཅའ་སྒྲ་དང་། ། པི་པི་ལིང་  
 རྣམས་དང་སོ་ཆ་རེ་བསྐྱེད། ། བ་ལུའི་བྱེད་ཆ་ཤིང་སྟེལ་བསྟུན། ། པི་པི་  
 ལིང་གི་བརྟུང་འབྱུར་ཀ་ར་སྦྱར། ། བན་ཡོན་སྦྱ་མ་དང་འདྲ་སོ་མཆོན་  
 ཡང་། ། ཨ་རུ་ར་ཡི་རིལ་བུ་ཞེས་བྱ་བ། ། འཕགས་པ་སྦྱ་སྦྱབས་ཞབས་ཀྱིས་  
 མཇོང་བ་ནི། ། ཨ་རུ་ར་ཡི་བྱེ་བྱན་སྦྱང་གསུམ་དང་། ། ཆ་བ་གསུམ་དང་པི་པི་  
 ལིང་སྦྱང་རེ། ། ཤིང་ཆ་སྟེལ་ལྟན་པ་ཉ་རྣམས། ། ཞོ་རེ་སོ་སོར་བཏགས་རྟེ་



འདྲེས་པར་བསྐྱེས། ། སུ་རམ་སྲང་ནི་ཉེར་ལྷ་སྐྱོལ་བར་བཏབ། ། རིལ་ལུ་ཞོ་  
 གསུམ་པར་བྱས་ནང་དང་ཅུབ། ། རེ་རེ་ལྷུར་བས་སྐྱོ་ནད་མཐའ་དག་སེལ། །  
 དབུགས་མི་བདེ་དང་ལུད་པ་མོ་བའི་ནད། ། བད་གཞི་མ་སྒྲིན་ཁ་ཟས་མ་ཁྱུ་  
 དང་། ། གཞང་འབྱུམ་བད་ཀན་མཐའ་དག་སེལ་བར་བསྐྱེས། ། དི་དེ་ལིང་  
 གི་ལྷེ་གུ་ཅེས་བྱ་ནི། ། དེ་ཡི་ཕྱེ་མ་ངི་ཙམ་རན་པ་ཞིག ། མར་དང་སྤང་ཅི་སྤྱར་  
 བའི་ལྷེ་དགུ་ནི། ། རྒྱ་གཅིག་ཟོས་ན་སྐྱོ་ནད་མ་ལུས་དང་། ། བཤང་ནད་ལུད་  
 པ་སྐྱེགས་སུ་དབུགས་མི་བདེ། ། མཆེན་མཆེར་ཆེབ་གཟེར་མོ་ནད་ལ་སོགས་  
 སེལ། ། ལུད་པར་རྒྱུད་ཀྱི་སྐྱོ་བའི་ནད་ལ་ནི། ། ད་ཤ་ཀ་ཡི་སྒྲན་མར་ཞེས་བྱ་  
 བའི། ། ཆ་བ་གསུམ་དང་བུལ་ཏྲིག་ཨ་རུ་ར། ། སུ་ཆེ་ཤེལ་དང་བྱ་དག་ཅི་ཏྲ་ཀ།  
 ཕྱི་ཐང་ཀ་དང་ཁ་རུ་གུ་ནམས་ནི། ། སྲང་ནི་ཕྱེད་ཕྱེད་ཆམ་ཆམ་བརྟུངས་པ་  
 དག ། མར་སྲང་བཞི་བརྩ་ཆུ་དང་འོ་མ་ནི། ། བྲེ་རེ་སྐྱོལ་ནས་མར་ཉིད་ལུས་  
 པ་ཟོས། ། རྒྱུད་སྒྲན་མཁལ་སྐྱེད་མོ་མཆེན་མཆེར་པ་དང་། ། རྒྱུད་སྐྱོ་ལུད་པ་  
 སོགས་ལ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེས། ། མཁྱིས་གུར་དི་དེ་ལིང་དང་སྤྱུ་རུ་ར། ། འབྲས་  
 ཡོས་ཅུ་གང་རྒྱན་འབྲུམ་ཀ་ར་སྤྱར། ། ལུན་མར་སྤང་ཅི་སྤྱར་བའི་ལྷེ་གུས་  
 བན། ། བད་ཀན་དི་དེ་ལིང་དང་དེའི་ཆ་བ། ། སྤྱ་སྤང་ཨ་རུ་ར་དང་མ་རུ་  
 རམས། ། ཆ་མཉམ་ཕྱེ་མ་སྤང་ཅི་དང་སྤྱར་པན། ། རྒྱན་འབྲུམ་ལྷ་བརྩ་སྤང་  
 ཅི་བཏགས་པ་དང་། ། དི་དེ་ལིང་ནི་སུམ་ཅུ་ཀ་རར་བཏགས། ། གཅིག་སྤྱར་ལྷེ་  
 གུས་ལུད་ནད་མཐའ་དག་སེལ། ། སྐྱེགས་སུའི་ནད་ལ་བ་ལ་སྤྱུ་བསྐྱེགས་  
 ཐལ། ། མར་དང་སྤང་ཅིར་སྤྱར་བ་ཤིན་ཏུ་པན། ། ཡང་ན་ཤིང་མངར་བཅའ་  
 སྤྱ་དི་དེ་ལིང་། ། ཕྱེ་མ་སྤྱུ་རུ་ར་ཡི་ཁུ་བར་བཏགས། ། ཡང་ན་རྒྱུ་ཆ་སྤང་  
 གཅིག་བཏགས་པ་ནི། ། མར་སྤང་གཉིས་ལ་སྐྱོལ་བ་འབྱུངས་པ་ཡིས། །  
 སྐྱེགས་སུའི་ནད་དང་ཁན་ད་ཁྲག་འབྱུང་གསོད། ། དབུགས་མི་བདེ་ལ་ལུང་བ་

བྱ་རམ་དང་། ། སོ་འལ་པི་པི་ལིང་ནམས་ཆ་མཉམ་བཏག ། ཏིལ་མར་དང་  
 སྐར་ལྷེ་གུས་ཤིན་ཏུ་ཕན། ། ཡང་ན་བུ་ཅེ་ཤེལ་དང་ཨ་རུ་ར། ། བྱི་ཆོར་པི་པི་  
 ལིང་ནམས་ བྱེ་མར་བཏགས། ། མར་དང་སྐང་ཅིའི་ལྷེ་གུ་མཆོག་ཏུ་  
 བསྐྱགས། ། ཉེར་མཁོ་གཅེས་བསྐྱས་ལས། རོ་བསྟོད་ཀྱི་ནད་གསོ་བའི་ལེའུ་སྟེ་  
 ལྷ་པའོ། །

༺ རྟོད་ཀྱི་ནད་ཁྲོལ་གསོ་བ་ལ་སོ་བ་དང་། སྐྱག་ནད་སྐྱོམ་ནད་ཆམ་  
 པགས་བའོ། ། སོ་བའི་མེ་རྟོད་རྒྱང་གིས་ཉམས་པ་ལ། ། འབྲས་བུ་གསུམ་  
 དང་ཚྭ་གསུམ་ལན་ཚྭ་གསུམ། ། གོ་བྱེ་ནམས་ཀྱིས་བྱེ་མ་རྩེའུ་ནི། ། ལ་སྐྱར་  
 བྱང་ཏུ་སྐྱོལ་ཏེ་འཐུངས་པས་ཕན། ། ཨ་རུ་ར་དང་ཤིང་ཀྱན་པི་པི་ལིང་། ། ལ་  
 བྱང་སྐྱར་བུ་ནམས་ནི་ཆ་མཉམ་བཏགས། ། བྱེ་མ་རྩེ་རྟོད་དང་སྐྱར་འཐུང་  
 པའམ། ། ཡང་ན་མར་ལ་རྩོས་འཐུངས་ཤིན་ཏུ་ཕན། ། གཞང་འབྲུམ་ནད་  
 ཀྱིས་བསྐྱངས་པའང་ཤིན་ཏུ་ཉེ། ། མཁྱིས་རྒྱང་འབྲེས་པས་ཉམས་ལ་ཨ་རུ་  
 ར། ། པི་པི་ལིང་དང་སྐྱ་རུ་བཅའ་སྒྲ་དང་། ། ཨ་པ་མོ་དང་རྒྱན་འབྲུམ་བྱི་ཐང་  
 ཀ། ། བྱེ་མ་སྐང་ཅི་མར་དང་བུ་རམ་སྐྱར། ། བྱང་རོ་ཞོ་རོ་རེ་བཟའ་རྩེས་ལ་  
 བྱི། ། འོ་མ་རན་ཅམ་འཐུངས་པས་མེ་རྟོད་བསྐྱེད། ། ཡང་ན་དུག་མོ་ཁུང་  
 དང་བ་རུ་ར། ། ཅི་ཏྲ་ཀ་ནམས་ཆ་མཉམ་བྱེ་མ་ཕན། ། ཅི་ཏྲ་ཀ་དང་བཅའ་སྒྲ་  
 པི་པི་ལིང་། ། རྒྱུ་ཚབ་ཁོ་ལོ་ཆ་མཉམ་ཞིབ་བཏགས་པ། ། རྒྱ་སྐྱོལ་གྱིས་ཕུལ་  
 ལ་ཟས་ལྷེ་བ་དང་། ། སོ་བའི་རྟོད་ཉམས་མཐའ་དག་ཐལ་བར་རྫོག ། ཨ་རུ་  
 ར་དང་བཅའ་སྒྲ་ཆ་མཉམ་པའི། ། བྱེ་མ་བུ་རམ་སྐྱར་བའི་ནད་ཏུ་བཏབ། །  
 རིལ་ལུ་བྱས་རྩོས་ནད་གསུམ་ལས་ཀྱར་འརྩོམས། ། ལ་རུ་ཚད་དང་ཤིང་ཀྱན་ཅི་  
 ཏྲ་ཀ། ། བྱེ་མ་དར་བ་དང་སྐྱར་འཐུང་ན་ཕན། ། བཅའ་སྒྲའི་བྱེ་མ་རྒྱ་སྐྱོལ་  
 བྱང་སྐྱག་འཐུངས། ། རྟོད་བསྐྱེད་ཆམ་པ་ཡི་ག་འཆུས་པ་དང་། ། བྱང་གཞི་

མ་སྒྲིན་ལ་ཕན་ལུས་བརྟན་བྱེད། ། སྐྱགས་ན་རྒྱུད་ཀྱི་ཚ་གསུམ་ལན་ཚ་གསུམ།  
 ཆམ་ཉམ་མར་དང་སྐྱར་ཕན་ལན་ཚ་ལ། ། དེ་དང་པི་པི་ལིང་ནི་མར་དང་  
 སྐྱར། ། སྐྱགས་དང་སྐྱགས་བུའི་ནད་ཀྱན་ཞི་བར་བྱེད། ། མཁྱིས་ཀྱིས་ཕུ་ཤེལ་  
 ཅེའི་ཕྱེ་མ་ནི། ། འབྲས་བུ་ལྷན་པ་ཡི་ཕྱེ་མ་དང་སྐྱར་རམ། ། ཡང་ན་སྐྱར་ཕྱེའི་ཁྱ་  
 བ་གང་མོར་སྐྱར། ། ཡང་ན་ཤིང་མངར་གྱི་ཤུག་སྐྱར་ཁར། ། ཀ་རའི་ཕྱེ་མ་  
 སྐྱར་ཅི་དང་སྐྱར་ཕྱགས། ། བད་ཀན་ལས་ཀྱི་ཤིང་པ་འབྲས་བུ་གསུམ། ། ཕྱི་  
 ཐང་ཕྱེ་མའི་ཕྱེ་གུས་སྐྱར་དུ་སེལ། ། པི་པི་ལིང་དང་ཀ་ར་འབྲས་ལོས་དང་། །  
 ཤིང་མངར་ཕོ་རིལ་ཅུ་གང་ཕྱེ་མ་ནམས། ། འོ་མ་དང་སྐྱར་སྐྱག་ལ་ཤིན་དུ་  
 ཕན། ། སྐྱམ་ནད་ཐོང་བ་བསྐྱེད་པ་རྒྱུ་བརྟན་པའི། ། དངས་མ་འཐུངས་  
 དང་འབྲས་རྩིས་སྐྱར་སྐྱར་བརྟན། ། པི་པི་ལིང་དང་གོ་སྒྲོན་སེའུ་དང་། །  
 ཀ་རའི་ཕྱེ་མ་སྐྱར་སྐྱར་ཕྱེ་དགུ་ཡང་། ། སྐྱར་སྐྱར་ཕྱེ་མ་སྐྱར་སྐྱར་མགོ་ཡང་  
 བུ། ། ཆམས་པ་ནད་གཞི་དང་སྐྱགས་ཁ་ཟས་ནམས། ། མར་གྱིས་བཏབ་  
 ཕན་ཞོ་དང་བུ་རམ་སྐྱར། ། ཕོ་རིལ་ཕྱེ་མ་བཏབ་འཐུངས་ཕན་པར་བཤད། །  
 ལུ་ཤེལ་ལ་སྐྱགས་དྲི་སྐྱ་བཞི་པོ་ཡི། ། ཕྱེ་མའི་ཐུ་པོའི་དྲི་ལ་བསྐྱམ་ནའང་  
 ཕན། ། གོ་སྒྲོན་ཁྱེད་པོའི་ཕྱེ་མ་མནམ་ནའང་ཕན། ། ཉེས་མཁོ་གཅེས་བསྟུས་  
 ལས་སྒྲོན་གྱི་ནད་ཁོལ་གསོ་བའི་ལུ་ཤེལ་བུ་ཡོ། །

ནད་ཁོལ་སྐྱར་ལ་སྐྱན་དང་མཆིན་པ་དང་། ། འཕྲ་བ་དང་ནི་ཁྱག་  
 གཟེར་གསོ་བའོ། ། སྐྱན་ནི་ཟ་ཉེས་འདུག་ཉལ་སྐྱགས་ཉེས་པས། ། འཕྲ་  
 འཕྲགས་ཁོང་དུ་ཕུར་མ་ལྟ་བུར་སྐྱ། ། ཡང་རྒྱུད་ལས་ཀྱིས་གཟེར་བྱག་པར་འཕོ་  
 བྱེད། ། མགོ་པོ་ཟ་འགམ་ན་ཞིང་ཆེ་ཆུང་འགྱུར། ། མཁྱིས་ཀྱིས་ལུས་ཚ་མགོ་  
 འཕོར་སྐྱམ་དང་ཆེ། ། རུལ་མང་སྐྱགས་བུ་འཕྲ་ཞི་ཁ་བ་བྱོ། ། བད་ཀན་  
 མཆིལ་མ་མང་ཞིང་ཡི་ག་འཆུས། ། བྱང་ཚ་འཕྲ་དཀའ་སྐྱགས་ལུང་དཔུགས་མི་

བདེ། ། འདུས་ཀྱི་རྒྱ་ཉིད་ལུ་ལུ་མི་བཟོད་ན། ། རྩོམ་ཞིན་སྤུལ་ཕྱིར་  
 འབྲུར་མེདྲོད་ཉམས། ། འདི་ནི་གསེད་ཀའ་གཞན་རྣམས་བཅས་སུ་བྱང་། །  
 རྒྱུད་ལ་བྱི་ཐང་ཀ་དང་འབྲས་བུ་གསུམ། ། ཆ་བ་གསུམ་དང་དབྱི་མོང་མོ་མ་  
 དང་། ། ལུ་རྒྱུད་འབྲས་བུ་ཅི་ཏྲ་ཀ་རྣམས་ཀྱི། ། བྱི་མ་མར་དང་འོ་མ་རྒྱ་ནང་  
 སྒྲོལ། ། མར་ཉིད་ལུས་པའི་སྒྲན་མར་མཆོག་ཏུ་བསྟགས། ། ཤིང་ཀྱན་སྟར་བུ་  
 ཁ་ལུང་སེལ་འབྱུང་དང་། ། རྒྱལ་ཆ་རྩལ་བུ་ཆ་རྣམས་བྱི་མ་རྣམས། ། ཞོགས་པ་  
 རྒྱ་དང་སྐྱར་བ་འབྲུངས་པས་སེལ། ། ཤིང་ཀྱན་ཡལ་ར་སྟར་བུ་དང་། ། རྒྱལ་  
 ཆ་རྩལ་བུ་ཆ་རྣམས་ཞིབ་པར་བཏགས། ། རྒྱ་དང་སྐྱར་བ་འབྲུངས་ན་ན་ཟུག་  
 འཆིང་། ། བྱི་པ་འགགས་པའི་སྒྲན་ལ་སྒྲོད་ལྷག་མེད། ། བི་བི་ལིང་དང་  
 བཅའ་སྤྱེ་ཤིན་ཀྱན་དང་། ། རྒྱམ་ཆ་སྟར་བུའི་བྱི་མ་རྒྱ་དོན་སྐྱར། ། རྒྱུད་སྒྲན་  
 ཡིན་མོ་ཅོག་ལ་ཤིན་ཏུ་བསྟགས། ། མཁྲིས་ཀྱི་འབྲས་བུ་གསུམ་སྒྲོལ་འི་བི་ཏའི།  
 བྱི་མ་བཏབ་པའི་བཀྲ་སྒྲན་ཐོག་མར་བཏང་། ། དེ་རྗེས་སྐྱ་བུ་ར་དང་བུ་ཤེལ་  
 ཅེ། ། སྐྱ་སྒྲང་རྒྱན་འབྲུམ་ཐང་བསྟུས་ཁུ་བ་ལྷུད། ། འོ་མར་བི་བི་ལིང་དང་  
 རྒྱམ་ཆ་དང་། ། ཤིང་མངར་སྐྱི་ལྷའི་རྩ་བ་བཏབ་སྒྲོལ་བཅགས། ། གང་མོ་  
 ལྷུད་པའམ་ཨ་བུ་རའི་བྱི་མ། ། བུ་རམ་དང་སྐྱར་རྟག་ཏུ་ཐོས་པས་ཕན། །  
 བད་ཀན་ཤུ་དག་ཤིང་ཀྱན་ཨ་བུ་ར། ། རྒྱམ་ཆ་སྟར་བུ་བུལ་རྟོག་ལ་ཕུག་  
 རྣམས། ། ཆ་མཉམ་བྱི་མ་རྒྱ་སྒྲོལ་དང་སྐྱར་བ། ། ཞག་བདུན་འབྲུང་ན་སྒྲན་  
 དང་རྩྱུང་ནད་ཀྱན། ། སྤྱིན་ལ་རྒྱུད་བཞིན་སྐྱར་བུ་འཐོར་བར་བྱེད། ། ཡང་ན་  
 རྩལ་བུ་ཆ་དང་ཨ་བུ་ར། ། བུལ་རྟོག་མར་བུ་བཅོས་པའི་ཆོག་འདིས། ། སྐྱར་  
 མཆིན་དབུགས་མི་བདེ་དང་སྐྱིག་བུའང་སེལ། ། ཅི་ཏྲ་ཀ་དང་ཤིང་མངར་ཁ་བུ་  
 ཆོ། ། བྱི་མ་མར་ཁུ་དང་སྐྱར་འབྲུང་བ་འམ། ། རྩལ་བུ་ཆ་དང་ལ་ཕུག་བྱི་མ་  
 སྐྱར། ། འབྲུང་ན་བད་རྒྱུད་འབྲེས་པའི་སྒྲན་ནད་འཛོམས། ། མཆིན་ནད་

རྒྱུད་དང་བྱ་རམ་ཁར་ནི། ། ཆོག་དང་པོ་རིལ་ཕྱེ་མ་རྒྱུད་ལྷན། ། ཡང་ན་  
 རུ་ལ་རྩ་ཆ་དང་གོ་རྒྱུད་དང་། ། དེ་གཉིས་སྒྲུབ་པའི་ཆོད་ཀྱི་ཤིང་ཀྱན་  
 རམས། ། ཕྱེ་མ་རྒྱུད་དང་སྐྱུར་འཁུངས་པས་པན། ། མཁྱིས་ཀྱུར་ཤིང་ཀྱན་  
 རྒྱན་འབྲུམ་ཀ་ར་ཡི། ། ཕྱེ་མ་མར་དང་འོ་མར་སྐྱུར་ཏེ་བཀོལ། ། མར་ཉིད་  
 ལུས་པ་འཁུང་པས་ཞི་བར་འཁྱུར། ། བད་ཀན་སྐར་བྱ་བྱ་དག་པོ་ལིང་། །  
 བ་ལ་སྐྱུ་དང་རུ་ལ་རྩ་ཆ་རམས་ཀྱི། ། ཕྱེ་མ་རྒྱུ་ལྱིས་སྐྱུ་ཤིན་ཏུ་པན། ། རྩ་  
 རྩ་མ་རྩ་བཅའ་སྐྱ་ཨ་རུ་ར། ། ཆ་མ་ཉམ་ཕྱེ་མ་བཅོས་ན་དེ་བས་སྐྱུག ། བཅའ་  
 སྐྱ་བྱ་རམ་ཁར་ཆོགས་པ་དང་། ། ལྟན་ཅིག་ཐོས་པས་མཆིན་ནད་མཐའ་དག་  
 སེལ། ། འབྲུ་ནད་ཁ་ཟས་ཏ་ཅང་མང་ཁྱུང་དང་། ། ཏ་ཅང་རྩལ་ལྷི་ཆ་རྩལ་  
 ཐོས་པ་ལས། ། རྩྱ་ཉམས་ལས་བྱུང་དེ་ཡང་ནད་གཞི་གསུམ། ། འདུས་དང་  
 རྩ་བ་འཛིགས་ཀྱུར་ནམ་བྱ་གཉེ། ། རྒྱུད་ཀྱུར་ཕྱི་པའི་མདོག་དམར་སྐྱ་བ་ཅན།  
 ཁྱུང་བྱ་ཡང་ཡང་འབྱུང་དང་བེ་སྐབ་ཅན། ། མཁྱིས་འཁྱུར་སྐྱ་ཆོགས་མདོག་  
 དང་སྐྱ་ཞིང་སྐྱམ། ། འབྲུམ་འབྱུང་ཆ་ཞིང་ཁྱུར་ཁྱུར་སྐྱམ་དད་ཆེ། ། བད་ཀན་  
 མདོག་དགར་བྱི་རྒྱུང་བསྐྱ་ཞིང་སྐྱམ། ། སུམ་འདུས་མར་དང་འབྲུ་མར་པག་  
 ཆོལ་དང་། ། ཤ་བཀྱས་ཁུ་བ་འདྲ་རམས་གསོ་བར་དགའ། ། འཛིགས་དང་ཕྱ་  
 དན་གཉིས་འཁྱུར་རྒྱུང་འདྲ་བས། ། རྒྱུང་སེལ་ཆོ་ག་བྱ་ཞིང་དགའ་བསྐྱེད་  
 བྱ། ། དྲུག་པོ་ཀྱན་ལ་སྐྱོན་དང་མ་སྐྱོན་གཉིས། ། སྐྱོན་པ་རྒྱ་ནང་བཏང་བ་  
 ཉིང་ཏུ་ཤོད། ། མ་སྐྱོན་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཉིང་ཏུ་འགོ། ། དེ་ལ་སྐྱུག་དང་བསྐྱུང་  
 བའི་ཆོ་ག་དང་། ། ཟས་སྐྱོམ་བཅའ་སྐྱ་ལ་སོགས་སྐྱང་བ་བསྐྱུགས། ། དེ་ཉིད་  
 གཅོད་པ་སྐྱས་ལ་སྐྱོན་འཛོར་འབྱུང་། ། ཀལ་ཏེ་གཅོད་ན་པོང་ང་དགར་པོ་  
 དང་། ། ཆོ་བ་གསུམ་དང་ཤིང་ཀྱན་ཁ་རྩ་ཆོ། ། བྱ་དག་ཨ་རུ་ར་རམས་ཞིབ་  
 བཏགས་སྐྱུ་ལ། ། ལུ་བ་སྐྱུད་ན་མ་སྐྱོན་ཆེན་པོའང་སེལ། ། སྐྱོན་ལ་བཅའ་སྐྱ་

ཤིང་མངར་སྐྱར་བའམ། ། དུག་མོ་ཉུང་དང་བལ་པོ་ལེའུ་དང་། ། གར་མ་ལི་  
 མེང་ཁོམ་ད་རྟ་གི། ། སྐྱར་བ་ཞིབ་བཏགས་ཕྱེ་མ་འབྲས་ཁུ་དང་། ། སྐྱར་ཅི་  
 སྐྱར་བའི་ནང་དུ་བཏབ་འཐུངས་མཆོག། ། སྐྱར་ཁུ་བ་ཁྱངས་པ་སྐྱར་ཅི་དང་།  
 སྐྱར་བ་སྐྱར་ན་དེ་ལ་ཤིན་ཏུ་བཟགས། ། རྒྱུང་ལྷུང་བཅའ་སྐྱར་བའི་སྐྱར་ཅི་  
 དང་། ། ཀ་རའི་ཕྱེ་མ་ཞོ་མར་ཉིལ་མར་ནམས། ། ལྟན་ཅིག་སྐྱར་བ་འཐུངས་  
 པས་དྲག་འཐུངས་གཙོད། ། སྐྱར་དང་ལ་ལྷག་སྐྱར་པོའི་ཕྱེ་མ་ནི། ། ཁྱོར་བ་རེ་  
 དང་ཀ་ར་སྐྱར་གཉིས་ནམས། ། འོ་མ་སྐྱོགས་གསུམ་ནང་སྐྱོལ་འཐུངས་ན་  
 བྱི། ། གང་འཐུ་རྒྱ་མ་རུལ་བའང་མདོ་ལ་ཆད། ། མཁྱིས་ལྷུང་དུག་མོ་ཉུང་  
 དང་སྐྱར་དང་། ། ཉིག་ཏུ་སྐྱར་པའི་ཕྱེ་མ་སྐྱར་ཅིར་སྐྱར། ། འབྲས་ཀྱི་ཁུ་  
 བར་སྐྱོལ་མ་འཐུངས་སྐྱར་དུ་ཞི། ། སྐྱར་པ་ལ་ལྷག་ཆ་མཉམ་སྐྱར་སྐྱར་  
 ཡང་། ། ཉིག་ཏུ་ཕྱེ་མ་ཅེ་དང་སྐྱར་དང་། ། དུག་མོ་ཉུང་དང་ཕྱེ་ཆེར་ཆ་  
 བ་གསུམ། ། མཉམ་པའི་ཕྱེ་མ་རྒྱུ་དང་སྐྱར་བ་ཡང་། ། ཉིག་ཏུ་ཆ་བ་གསུམ་  
 དང་ཕྱུ་དག་དང་། ། སྐྱོན་ཤིང་ལུ་ཕྱི་ཐང་ཀ་ནམས་ནི། ། ཆ་མཉམ་སྐྱོལ་  
 བའམ་ཡང་ན་ཨ་རུར། ། ཕྱེ་ཅེ་ཤིལ་དང་པ་ཐ་ཅི་ཏུ་ཀ། ། བཅའ་སྐྱར་པོ་པོ་ལིང་  
 དང་དུག་མོ་ཉུང་། ། བསྐྱོལ་བའི་ཁུ་བ་རྩོན་མོས་སྐྱར་དུ་མེལ། ། བེ་སྐབ་  
 འཐུང་ལ་ཕྱུ་དག་ཆ་བ་གཉིས། ། རུ་རྟ་པ་ཐ་ཕྱེ་ཅེ་ཤིལ་ནམས་ཀྱི། ། ཕྱེ་མ་རྒྱ་  
 རྩོན་དང་སྐྱར་ཤིན་ཏུ་བཟགས། ། ཁྱག་གཞེར་ནད་ལ་ཉི་བཞེས་འོ་མར་  
 སྐྱོལ། ། ཅགས་སྐྱམས་ཞིབ་བཏགས་སྐྱར་སྐྱར་ཐོས་ན་པན། ། ཡང་ན་གྲོ་ཅམ་  
 ཞིབ་མོ་མར་དང་ནི། ། ར་ཡི་འོ་མ་གསུམ་བཞེས་སྐྱར་བཀུས་པན། ། ཉེར་  
 མཁོ་གཅེས་བསྐྱས་ལས་སྐྱར་གྱི་ནང་ཁོལ་གསེབ་པའི་ལེའུ་ལྷེ་བདུན་པའོ། །

ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་མན་ཆད་གསེབ་ལ་སྐྱག་སྐྱམས་དང་། ། གཞན་འབྲུམ་  
 གཅིན་ནད་རྒྱ་རྒྱུང་གསེབ་པའོ། ། དང་པོ་དྲི་མ་འབྱེན་པ་ཅེས་བྱའི་རྒྱུད། །

ལང་ཁར་འབྲུགས་རྒྱས་ཕྱི་ས་སྐྱམས་བྱས་ནས། ། ཐུར་འགྲོའི་ལམ་བཀག་གྱུན་  
 ཏུ་འབྱུལ་བས་བསྐྱེད། ། དེ་ཡང་རྒྱང་ཐུར་ཚུ་སོར་ན་བྱག་འབྱུང་། ། མཁྱིས་  
 ཐུར་ཉེ་བ་ཚར་འཐུར་བད་ཀན་ནི། ། སྤྱིང་ན་གང་ཚ་ཁ་ནས་ཚུ་འབྱུང་  
 འཐུར། ། གསུམ་འདུས་མཚན་མ་ཀུན་ལྟན་སྤང་པར་བྱ། ། རྒྱང་ཐུར་ཁ་རུ་ཚ་  
 དང་ཤུ་དག་དང་། ། གོ་སྟོང་ན་ལེ་ཤམ་ནམས་ཡས་རིམས་བཞིན། ། ཉིས་  
 འཐུར་བསྐྱེད་ནམས་ཞིབ་བཏགས་ཕྱི་མ་ནི། ། ཁ་ལྷགས་ཁུ་བ་སྐྱར་བའི་ལུས་  
 སན། ། ཡང་ན་སེ་ཡབ་ཤིང་ཀུན་ཨ་རུ་ར། ། མ་རུ་ལེན་ཚ་བླ་ནམས་ཆ་མཉམ་  
 བཏགས་ ། ལས་བཅོས་ཁུ་བར་སྐྱར་ནམས་ཤིན་ཏུ་སན། ། ཨ་རུ་ར་དང་བྱ་  
 རམ་སྐྱར་བ་ནི། ། འོ་མས་སྤུལ་འབྱུངས་འདི་མཚུངས་སྒྲན་མེད་དོ། ། བྱ་རམ་  
 ཨ་རུ་ར་དང་པི་པི་ལིང་། ། སྐྱང་ཅི་སྐྱར་བ་ཐོས་ན་འང་མཚོག་ཏུ་བཟྱགས། །  
 མཁྱིས་ཐུར་སྐྱུ་རུ་ར་ཡི་ཕྱི་མ་ནི། ། སྐྱང་ཅི་སྐྱར་བའི་ལྷེ་གུས་ཐུར་ཏུ་སེལ། །  
 བད་ཀན་ཤུ་དག་སྒྲསྐང་ཅིང་ཀ། ། བུ་ཅེ་ཤེལ་དང་ཨ་རུ་ར་ནམས་ཀྱི། ། ཕྱི་མ་  
 བ་ཡི་གཅིན་སྐྱར་ཤིན་ཏུ་སན། ། ཚ་གསུམ་སོ་སོན་ཆ་དང་ཚལ་རུ་ཚ། ། བྱ་  
 རམ་དུད་པ་ནམས་ཀྱི་ཕྱི་མ་ནི། ། བ་གཅིན་ནང་ཏུ་སྐྱོལ་བའི་ཁ་མདའ་དག  
 མཐེ་བོང་དབྱིབས་འདྲ་མར་བཀྱས་མས་བཅུད་ན། ། ཕྱི་པ་འགགས་པའི་ནད་  
 ཀུན་ཞིབ་ར་བྱེད། ། གཞང་འབྲུམ་ནད་གསུམ་སོ་སོ་ལས་ཐུར་དང་། ། འདུས་  
 དང་ཁྱག་ཐུར་ལྟན་ཅིག་སྐྱེས་དང་བྱག ། རྒྱང་འཐུར་འབྲུམ་བྱ་རྒྱང་སྐམ་སྟོ་  
 སྐྱར་འདུག ། ལུམ་མེད་རྩལ་ཅིང་མཐོ་དམན་ཅན་ཏུ་འཐུར། ། མཁྱིས་ཐུར་  
 དམར་སེར་ཁྱག་འཛག་མི་བཟོད་ཚ། ། བད་ཀན་དཀར་སེར་འབྲུམ་ཆེ་སྐྱམ་  
 འབྱུལ་རེམ། ། ཁྱག་ཐུར་མདོག་དམར་ཁྱག་འཛག་གཞན་གཉིས་ནི། །  
 མཚན་མ་ཀུན་དང་ལྟན་པ་གསོ་བ་དཀའ། ། ཡང་ན་གཞང་འབྲུམ་སྐམ་སྟོན་  
 གཉིས་སུ་འདུ། ། བད་རྒྱང་འདུས་དང་མཁྱིས་ཁྱག་འདུས་རིམ་བཞིན། །

གླུ་ལ་བ་ལང་གཅི་བའམ་ལ་ཕུག་གི། ། སྤྱ་ཏིའི་དུག་ནམས་གང་རུང་བྱས་  
 པས་པན། ། བི་ཕི་ལིང་དང་ཡུང་ངའི་ཕྱེ་མ་དང་། ། བ་ལང་མཁྱིས་པ་སྦྱར་བ་  
 བཀུས་པས་པན། ། རྫོན་ལ་དུག་མོ་ཁྱུང་གི་ཁུ་བ་དང་། ། བོང་ང་དཀར་པོ་  
 ཞིབ་བཏགས་འབྲས་ཁུར་སྦྱར། ། ཡང་ན་སྤུ་ཤེལ་ཅེ་དང་རུ་ཏྲ་དང་། ། ཤིང་  
 མངར་ཨ་རུ་ར་བཞི་ཅོ་ཉ་ཀ། ། རྣམས་ཀྱི་ཕྱེ་མ་ཞིབ་མོ་ལེན་ཆོའི་ཆུར། ། སྦྱར་  
 བ་འཐུངས་པས་ཤིན་ཏུ་ནད་མེད་བྱེད། ། བྱ་ཆོད་སྤུན་དང་ཆུ་སྦྱར་ཉེ་བར་  
 བཀྲ། ། ཏིལ་དང་ཡུང་དཀར་སྤང་སྤོས་ཆམ་ཉམ་པ། ། མར་ལ་སྒྲོལ་བ་སྒླམས་  
 པའི་དུད་པས་བདུག ། སྤང་སྤོས་མེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་རྒྱ་སྒྲིགས་ནི། །  
 བསྐྱེགས་པའི་དུ་བས་བདུགས་པས་གཞང་འབྲུ་སེལ། ། གཅིན་ནད་ཁ་ཟས་མི་  
 འཕྲོད་ཐོས་པ་དང་། ། ཉལ་འདུག་ལ་སྐྱེས་ཉེས་པ་ལས་འཁྱར་ཏེ། ། དེ་  
 ཡང་ཟ་གུའི་ནད་རིགས་ཉི་ཤུ་ལས། ། བད་ཀན་ལས་ཀྱར་བཅུ་ནི་ཆུ་འདྲ་  
 དང་། ། སྤུ་རམ་ཁུ་བ་འདྲ་དང་ཆང་འདྲ་དང་། ། བྱེ་ཕྱེ་འབྲས་ཕྱེ་ལན་ཆ་ལྷུ་  
 བ་འདྲ། ། ཁ་ཆུ་འདྲ་འོང་མཁྱིས་ཀྱར་དུག་པོ་ནི། ། ལྷང་ཁུ་སྤོན་པོ་བཅོད་ཁ་  
 ཐལ་ཁུ་འདྲ། ། ཁྲག་འདྲ་རོ་ནི་སྦྱར་པོ་བོ་བའོ། ། རྒྱང་ཀྱར་བཞི་ནི་མར་ཁུ་  
 སྤང་ཅི་འདྲ། ། སྤང་ཆེན་གཅིན་འདྲ་ཞག་དང་འདྲ་བའོ། ། གསུམ་པོ་རིམ་  
 བཞིན་གསེ་སྤྱེ་འབྲིང་པོ་དང་། ། གསེ་བར་དཀའ་ཞེས་སྤོན་དབྱང་གཞུང་དུ་  
 བཤད། ། བད་ཀན་ལས་ཀྱར་ལ་ཕུག་སྤེ་ཉེས་དང་། ། པརྒྱའི་ཙ་བ་ཨ་རུ་ར་  
 རྣམས་སོ། ། ཡང་ན་བྱི་ཐང་ཀ་དང་སྦྱར་བ་དང་། ། ཡུང་ང་ཨ་རུ་ར་དང་རྒྱ་  
 སྤོས་རྣམས། ། སྦྱར་བའི་ཁུ་བ་གངས་པ་སྤང་ཅི་དང་། ། སྦྱར་ཏེ་འཐུངས་  
 པས་སྦྱར་དུ་ཞིབར་བྱེད། ། མཁྱིས་ཀྱར་པ་ཏྲོ་ལ་དང་ནིམ་པ་དང་། ། སྤེ་ཉེས་  
 སྦྱ་རུ་ར་དང་སྤྱེ་སྤང་རྣམས། ། ཡང་ན་ཨར་སྦྱར་སྤྱེ་ཤེལ་ཙོ། ། ཡང་ན་  
 དུག་མོ་ཁྱུང་དང་ཨ་རུ་ར། ། སྤྱེ་སྤང་པརྒྱའི་ཙ་བ་སྦྱར་བ་རྣམས། ། སྒྲོལ་ཁུ་



གྲང་པ་རྒྱང་ཅིར་སྐྱར་འཐུངས་ཤིང་། ། རྒྱང་ཡུར་བད་ཀན་ཤོགས་སུ་ཡོད་པ་  
 ལ། ། བད་ཀན་ལ་བཤད་སྒྲུབ་གྱི་ཕྱེ་མ་ནམས། ། རྒྱལ་བའི་ཁྱ་བ་ཉིལ་མར་  
 བཞི་འགྱུར་ཚད། ། ལེགས་པར་བསྐྱུས་ཏེ་ཉིལ་མར་ཉིད་ལུས་བཏུང་། །  
 མཁྱིམ་པ་ཤོགས་ཡུར་མཁྱིམ་སྒྲུབ་ཁྱ་བ་ཞི། ། མར་གྱི་བཞི་འགྱུར་མར་ཉིད་ལུས་  
 པ་བཏུང་། ། སྒྲེ་ཉེས་རྒྱུན་པའི་ཁྱ་བ་གཙོར་བའམ། ། རྒྱལ་པོ་རྒྱལ་བའི་ཁྱ་བ་  
 གྲང་པ་ཞི། ། རྒྱང་ཅིར་སྐྱར་འཐུངས་གཅིན་ནད་མཐའ་དག་སེལ། ། དེ་  
 བཞིན་རྒྱ་རུ་ར་ཡི་ཁྱ་བ་གྲང་། ། སྐྱུངས་ཕྱེ་རྒྱང་སྐྱར་བཏབ་སྟེ་འཐུངས་ན་  
 ཡང་། ། ཡང་ན་འབྲས་བུ་གསུམ་དང་ཐང་ཤིང་དང་། ། རྒྱེར་པ་སྒྲ་རྒྱང་རྒྱལ་  
 ཁྱ་རྒྱང་སྐྱར་ཡང་། ། དུག་མོ་ཉུང་དང་རྒྱེར་པ་དུག་ཉེས། ། འབྲས་བུ་གསུམ་  
 རྒྱལ་གྲང་པ་རྒྱང་སྐྱར་རམ། ། ཡང་ན་འབྲས་བུ་གསུམ་མཐ་བྲག་འུན་ནམ། །  
 རྒྱགས་ཕྱེའམ་ཨ་རུ་ར་ཡི་ཕྱེ་མ་ནམས། ། རྒྱང་ཅི་སྐྱར་པའི་ལྷེ་གུས་གཅིན་ནད་  
 ཞི། ། རྒྱང་པར་གཅིན་སྤི་རྒྱང་མཁྱིམ་ལས་ཡུར་ལ། ། འོ་རྒྱལ་བུ་རམ་བཏབ་  
 པ་འཐུང་བའམ། ། རྒྱན་འབྲུམ་ཀ་ར་བཏགས་པ་ཞོ་རྒྱས་དང་། ། རྒྱར་  
 འཐུངས་གཅིན་སྤིས་མདོ་ལ་འཐུང་འགྱུར་ཏེ། ། རྒྱར་བ་འདི་གཉིས་ཐ་རྒྱར་  
 མཁས་པས་བཤད། ། ཡང་ན་བྲག་འུན་སྤྲེལ་སྐར་པ་ཏ། ། དི་པི་ལིང་ནམས་  
 ཕྱེ་མ་འབྲས་ཁྱར་བཏབ། ། གཅིན་སྤིའི་ནད་ཀུན་རྒྱར་བ་འདི་ཡིས་སེལ། །  
 ཀུར་ཀུམ་ཞོ་གཉིས་རྒྱན་འབྲུམ་སྐང་ཕྱེད་པ། ། ལྷན་ཅིག་ཚུ་ལ་སྐངས་པ་རྒྱམས་  
 ཏེ་བཏགས། ། རྩོས་པས་གཅིན་སྤི་ཀུན་འཛོམས་སྤྲེལ་གྱི། ། ཕྱེ་མ་ཆང་ཞིམ་  
 བད་བཏབས་འཐུངས་ན་ཡང་། ། རྒྱ་རུ་ར་དང་རྒྱེར་པའི་ཚ་བ་ཞི། ། ལྷན་  
 ཅིག་རྒྱལ་ཁྱ་རྒྱང་སྐྱར་དེ་བཞིན་ནོ། ། རྒྱ་རྒྱང་རྒྱེར་པའི་ཚ་བ་འབྲས་བུ་  
 གསུམ། ། རྒྱལ་ཁྱའི་ཐང་གིས་གཅིན་སྟེ་མཐའ་དག་སེལ། ། རྒྱ་རྒྱར་གསུམ་  
 པའི་དཔྱད་རྒྱང་བརྒྱད་དུ་བཤད། ། རྒྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་ལས་ཡུར་གསུམ་དང་

ནི། །བད་མཁྲིས་འདུས་ལས་མཆིན་མཆོར་ལུ་མིང་གཉིས། །རིམ་བཞིན་སྐྱོ་  
 ཡི་གཡས་དང་གཡོན་དུ་འབྱུང་། །སྤྱ་དང་བྱ་སྐྱོ་འདྲེས་པའི་ཟས་ཟོས་  
 པས། །ཕྱི་པ་འགགས་པ་གཞང་འབྱུང་དང་། །རྒྱ་མ་ནང་སྐྱོལ་སྤྱེ་འོག་  
 གནས་པ་ནི། །རྒྱ་མ་ནང་རྩོལ་ཅེས་བྱ་བ་ཀྱུ་སྐྱོན་གྱི། །རྩེས་སྤྱུ་རྒྱ་གང་འབྱུང་  
 སོགས་སྤྱིད་ཉེས་པས། །མདོག་ནག་སྐྱུ་མ་རྒྱལ་གང་བ་ལྟར་གྱུར་པ། །རྒྱ་ཡི་  
 དལུ་མིང་ཞེས་བྱ་དེ་ལྟར་བརྒྱད། །ཐ་མ་ཟས་པོ་གསོ་དཀའ་མཐའ་དག་  
 ལ། །རྒྱ་འབྱུངས་ཉིན་གཉིད་ཁ་ཟས་ལྷི་བ་དང་། །ཅལ་དང་བཞོན་པ་ལ་  
 སོགས་སྤང་བར་བྱ། །རྒྱང་གྱུར་བ་ཀྱུ་སྐྱོན་འཇམ་བཏང་སྐྱུ་མ་བགག། །སྐྱོན་  
 མར་དུགས་དང་འཇམ་ཅིང་མས་བཏང་བྱ། །མཁྲིས་གྱུར་བ་ཀྱུ་སྐྱོན་བཏང་  
 རྩེས་འོ་ཐུག་སྤྱད། །བད་ཀན་བ་ཀྱུ་སྐྱོན་འཇམ་ཅི་བཏང་རྩེས་སྤྱ། །ཆ་བ་  
 གསུམ་དང་འོ་མ་སྤགས་ཏེ་བཟའ། །མཆིན་མཆོར་དུག་དང་འཇམ་ཅི་བ་ཀྱུ་  
 སྐྱོན་རྩེས། །ལག་པ་གཡོན་པའི་གྲང་མོའི་ནང་རྩ་གཏར། །རྒྱ་མ་ཆ་བྱི་ཏང་  
 ཀ་དང་གྱུ་རུག་ཏེས། །འོ་མར་སྤྱགས་ཏེ་སྐྱོལ་འབྱུང་ཞི་བར་འབྱུར། །ལས་  
 མར་རིམ་གྱིས་རྒྱ་ནི་བཅགས་པ་སོགས། །བྱ་བར་གསུང་མདོ་གསོ་ཀའི་ནད་  
 ཡིན་ཕྱིར། །བྱིས་པའི་རུ་ཞོ་སྐྱོལ་བའི་མ་སྐྱོལ་བར། །སྤྱིད་གྱི་ཁ་ཟས་བཏབ་  
 པའི་ཟས་ལ་བརྟེན། །ཉེར་མཁོ་གཅེས་བསྐྱས་ལས། །མང་ཁམན་ཆད་གསོ་  
 བའི་ལེའུ་ལྟར་བརྒྱད་པའོ། །

༩ །འབྱུང་འབྱུག་སྤྱིར་གསོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ཡི། །མཇུག་ཏུ་  
 གསུངས་པའི་ཆོག་དངོས་འདི་ཡིན་ཏེ། །སྤྱེ་ཉེས་པར་བ་ཏུ་ནི་རིམས་ནད་སེལ།  
 སྐྱོལ་ནད་ཆེ་ལ་པོང་བ་བསྐྱེག་པ་ནི། །རྒྱ་ཡི་ནད་དུ་གསུང་བའི་དངས་མ་ཕན།  
 རྩོན་ལ་འབྲས་སྤྱོད་པོའི་ནད་བྲག་ལྟན། །གཅི་སྤྱིད་སྤྱུ་རུ་ར་དང་མེར་པོ་  
 གཉིས། །སྤྱུ་ལྷབ་ནད་ལ་ལྷགས་གྱི་བྱེ་མ་མཆོག །རྒྱང་དང་བད་ཀན་ལ་ནི་

ཡ་རུ་ར། ། མཆོར་པའི་ནད་ལ་པི་པི་ལིང་བསྐྱགས་ཤིང་། ། སྒོ་རྡོ་ལ་བ་ལ་རྒྱ་  
 སྐྱེགས་ཁུ་བ་མཆོག ། དུག་གི་ནད་ནམས་ལ་ནི་ཤི་རྒྱ་པན། ། ཆོལ་དང་རྒྱུང་  
 གི་ནད་ལ་གྲུ་གྲུལ་པན། ། བྲག་དང་མཁྲིས་པར་བ་ཤ་ཁ་རབ་བསྐྱགས། །  
 འབྲུ་བའི་ནད་ལ་དུག་མོ་ཉུང་པན་ཅིང་། ། གཞང་འབྲུམ་གོ་ཕྱེ་དབྱིག་དུག་པ་  
 གསེར་པན། ། ཆོ་ཆེས་པ་ལ་སྐྱེར་ཁར་བསྐྱགས་ཤིང་། ། སྤིག་བུའི་ནད་ཀྱན་  
 བྱི་ཐང་ཀ་ཡིས་སེལ། ། རྩུང་ཆེན་ལ་ཆང་ར་ཤ་འོ་མ་པན། ། མིག་གི་ནད་ལ་  
 འབྲས་བུ་གསུམ་རབ་བསྐྱགས། ། དྲིགས་ནད་ལ་ནི་སྤེ་ཉེས་རབ་རུ་  
 བསྐྱགས། ། སོ་བའི་ནད་ལ་དར་བ་གསར་པ་མཆོག མཛེ་ལ་སེང་ལྷེང་སྤྱིང་  
 སོ་བཞེན་པས་པན། ། བྱན་ཀྱན་ལ་ནི་བྲག་ལྷན་བསྐྱགས་པ་ཡིན། ། སྦྱོལ་བྱེད་  
 བྱན་ལ་མར་ནི་རྩྱིང་པ་པན། ། བཟླེད་བྱེད་ནད་ལ་སྒྲུ་ཉི་པན་པ་ཡིན། ། ལྷ་  
 ངན་ནད་ལ་ཆང་ནི་པན་པ་ཡིན། ། གཉིད་མེད་པ་ཡི་སྒྲུ་ནི་འོ་མས་སེལ། །  
 ཆམ་པ་ཞོ་ནི་སྐྱར་བས་སེལ་འགྱུར་ཏེ། ། རྒྱུང་པའི་ནད་ལ་ཤ་ནི་སྐྱིན་པར་  
 བྱ། ། རྒྱུང་གི་ནད་ལ་སྒྲིག་སྒྲུ་རྒྱག་རུ་བསྐྱགས། ། ཡན་ལག་རེངས་པའི་ནད་  
 ནི་དུགས་ཀྱིས་སེལ། ། དམུ་རྩིང་རྩ་མོའི་གཅིན་དང་འོ་མས་སེལ། ། མགོ་བོའི་  
 བྱན་ཀྱན་ལ་ནི་སྐར་རྒྱག་པན། ། ཁོང་འབྲས་གསར་དུ་བྱུང་ལ་གཏར་ཁ་གདབ།  
 ཁ་ཡི་ནད་ནམས་ལ་ནི་མཁུར་བཀའ་པན། ། མིག་ནད་སྐྱ་ནད་སྐྱ་དང་གཏར་  
 ཁས་སེལ། ། སྐས་པའི་ནད་ལ་འོ་མ་ལྷན་མར་པན། ། བརྒྱལ་ལ་རྒྱུ་གང་རྒྱུང་  
 དང་གྲིབ་མ་པན། ། རྩོད་རྒྱུང་བ་ལ་སྐེུ་གཤེར་ཆ་རན་བཟུལ། ། དུབ་ལ་  
 ཆང་རྒྱུང་ལུས་ནི་བཀྲུས་ན་པན། ། ལྷལ་བཟོད་བརྟན་བ་ལ་རྩལ་བ་པན། །  
 གཅིན་སྤིབ་ལ་གཟེ་མ་པན་པ་ཡིན། ། ལུང་པ་ལུས་ལ་ཀརྒྱ་ཀ་རི་པན། ། རྩེབ་  
 ལྷག་གཟེར་ལ་སྤྲོས་དཀར་ལུ་པན། ། སྐས་སྐར་བྱ་ལ་སྐྱུ་རུ་ར་པན་ཞིང་། །  
 རྩ་ལ་འབྲས་བུ་གསུམ་དང་གྲུ་གྲུལ་པན། ། དེ་ལྟར་ནད་ནམས་ལ་ནི་སྐྱན་

རྣམས་སྐྱར། ། བཤད་པས་ནད་ནི་གྲོལ་བར་ཅུས་མ་ཡིན། ། དེ་ཡང་ཡུལ་དང་  
 ཏུས་ཀྱི་རྟོབས་ལས་ནི། ། ཇི་ལྟར་རིགས་པས་བརྟག་ཏེ་སྐྱར་བར་བྱ། ། དེ་  
 ལྟར་རྒྱུན་ཤེས་བྱ་ཡི་ལུང་གི་མོད། ། ལེགས་པར་བརྟགས་པ་འདི་ཡིས་མ་ཆོམ་  
 བས། ། མེ་བཞིན་འཇུག་སོགས་སྒོ་མཐུན་དད་པས་བཏུད། ། ཐེ་ཆོམ་འདི་ནི་  
 མེ་བཞིན་མཇུག་གིས་དྲིས། ། ཅེས་གསུང་འདི་ནི་སྐུན་སྐྱར་བསྐྱས་པ་སྟེ། །  
 གོགས་སུ་འགྲོ་བའི་སྐུན་དང་སྐྱར་ཤེས་ན། ། ཅུས་པ་ཆེ་ཕྱིར་གང་གི་རྒྱས་  
 བཤད་བཞེན། ། མ་ཤེས་ཅུས་པ་ཉམས་ཕྱིར་ནད་ལ་ནི། ། འདྲིས་མེད་ཀྱུར་ན་  
 རེ་རེ་བ་ཉིད་བཞུགས། ། དེ་ཡང་ཡུལ་ཏུས་ནད་རྟོབས་ན་ཆོད་སྐྱར། ། བྱང་  
 པར་རྒྱང་ཁག་ཏུག་དང་བྱིས་གདོན་གསོ། ། ཞར་ལ་རྒྱས་དང་རོ་ཅ་གསོ་བའང་  
 བཤད། ། ནད་རྣམས་པལ་ཆེར་རྒྱང་གིས་བསྐྱེད་པས་ན། ། རྒྱང་ནད་གསོ་ལ་  
 མཆོག་ཏུ་ནན་ཏན་བྱ། ། ཏིལ་མར་དྲི་ཞིམ་ཞེས་བྱའི་རྒྱང་སྐུན་ནི། ། བཙོད་  
 དང་ཅན་ལྷན་ཡུང་དང་ལི་ག་ཏུར། ། རྒྱེར་པ་ལྷག་པ་དེ་བ་ད་ཅ་དང་། ། ལུ་ཏི་  
 ཉེ་ཤིང་ཆ་བ་རྒྱ་སྐྱས་དང་། ། ཤིང་མངར་བ་ལ་ཀ་དང་ཅི་ཏྲ་ཀ། ། བྲི་ཏྲ་ཏི་  
 དང་པི་པི་ལིང་རྣམས་ནི། ། ཆ་མཉམ་ཏིལ་མར་བེ་ཕྱེད་ཆུ་བེ་བཞི། ། རྒྱལ་  
 པར་སྐྱག་ནས་རུང་ཟད་མར་རྟིང་སྐྱག། རྒྱལ་ཆེ་ལྷ་དང་བམ་བེ་མཆོད་པར་བྱ།  
 བཙགས་པ་བཏུང་དང་སྐར་སྐྱག་ལུས་བཀྱར་དང་། ། འཇམ་ཆེ་མས་བཏང་  
 བྱས་ན་རྒྱང་རྟིང་དང་། ། འཕྲེ་པོ་གུམ་བུ་ལྷང་ཏུ་བ་གཞོག་ཕྱེད་ན། ། འགམ་  
 ཀའུག་མི་འཇུམ་གཞང་འབྱམས་ལྷ་ལ་སོགས། ། རེག་པ་ཅམ་གྱིས་ཞི་བར་ཐེ་ཆོམ་  
 མེད། ། ཡང་ན་རྒྱོག་སྐྱུ་ཤང་བརྒྱད་བརྒྱངས་པ་ནི། ། ཆུ་བེ་བརྒྱ་གཉིས་ནད་  
 བསྐྱལ་བཞི་ཆ་ལུས། ། བཙགས་པའི་ནད་ཏུ་མར་ཁུ་སུལ་ལྷ་དང་། ། སྐྱུ་མོ་པི་  
 པི་ལིང་དང་ཅི་ཏྲ་ཀ། ། རེ་རེས་ཞོ་གཉིས་བཅའ་སྐྱ་ཤིང་ཀུན་དང་། ། ལལ་ཆ་  
 ཤང་རེ་སྐར་བུ་ཤང་ཕྱེད་བཏབ། ། རྒྱལ་ནས་མར་རྟིང་ལུས་པ་རན་པར་

བཏུང་། ། རྒྱུང་ནད་ནམ་གངས་རི་སྟེད་ཡོད་པ་དང་། ། ཟུག་གཟེར་གཞང་  
 འབྲུམ་མཛེ་ནད་ཀྱན་སེལ་ཞེས། ། སྤུན་པའི་རྒྱལ་པོ་ཐ་སྐར་ཅན་གྱིས་  
 བཤད། ། རྒྱུང་གི་རྒྱ་ཤ་སྐྱམ་ལ་འབྲས་བུ་གསུམ། ། དེ་དེ་ལིང་དང་སྒྲ་སྒྲང་ཤུ་  
 ཐག་དང་། ། སུ་ཅེ་ཤེལ་ནམས་ཕྱེ་མ་སྤྲང་སྤྲར་པན། ། འཇག་ལུང་གྱེན་དུ་  
 འབྱུང་དང་སྤྲར་དུ་འབྲུམས། ། གཉིས་ཀའི་ཁོང་སྤུན་དུང་དང་ཤུག་པ་  
 དང་། ། སེང་སྟོམ་བཅོག་ཡུག་ནམས་དང་གི་ཡང་ཀྱ། ། གང་ཡང་དུང་བའི་  
 ཕྱེ་མ་ཆར་རྒྱུད་དང་། ། ཁར་སྤྲར་བའི་ནད་དུ་བཏབ་འབྱུང་འཆད། ། ལྷ་འཇག་  
 མཚོད་པ་ལ་བུ་རམ་དང་། ། ཨ་རུ་ར་ནི་ཆེ་མཉམ་ཐོས་པས་པན། ། ཡང་ན་  
 སུ་རམ་བཅའ་སྒྲ་དེ་བཞིན་ཏེ། ། དར་པའི་ནད་དུ་ལ་ཤུག་བཅོས་ཐོས་  
 ཀྱང་། ། དུང་དང་བཅོག་དང་ཤིང་མངར་གང་དུང་གི། ། ཕྱེ་མ་བུད་མེད་རུ་  
 ཞོད་དང་སྤྲར་ཏེ། ། ལྷ་བུག་སྤུག་པས་དེས་པར་སེལ་བར་བྱེད། ། དུག་ནད་  
 གསར་དུ་ཐོག་ལ་བ་ལང་གི། ། ལྷེ་བའི་ཁུ་བ་སྤྲང་ཅི་དང་སྤྲར་བའི། ། སྤུག་  
 སྤུན་བཏང་བས་མ་ལུས་སྤུག་དུ་གཞུག། ། དེ་ནས་ཟངས་གསེར་ཕྱེ་མ་ཀ་ར་  
 དང་། ། སྤྲང་ཅིར་བཅས་པའི་དེ་གྱ་ཐོས་ཀྱུར་ན། ། སྤྲར་དུག་དུག་པོ་ཐམས་  
 ཅད་ཞིབར་འགྱུར། ། ཡང་ན་ཀྱ་བ་ཁ་ཚོའི་ས་བོན་ནི། ། བ་ལང་མཁྱིས་པ་  
 ལྷན་ཅིག་བཏགས་པ་འདི། ། ཆངས་པའི་དུང་སྤུན་ཅེས་བྱ་དུག་ཀྱན་སེལ། །  
 དུད་པ་གྲུ་གུལ་མོན་སྤུན་ཕྱུང་བཞེད། ། བ་གཅིན་དང་སྤྲར་འབྱུང་བས་བཏན་  
 པ་དང་། ། གཡོ་བའི་དུག་ཀྱན་སྤྲར་དུ་ཞིབར་བྱེད། ། སུལྱེལ་ཡུང་བ་བཅོད་  
 དང་རྒྱ་སྟེགས་དང་། ། སྤྲང་སྟོས་སྟེལ་ཡང་ཀྱ་དང་ཏ་རེ་རུ། ། ཤིང་མངར་སྤྲར་  
 བའི་རིལ་བུ་ར་ནད་བཅུག། ། བཅངས་ཤིང་རེག་པ་ཅམ་གྱིས་དུག་མེད་  
 བྱེད། ། དུག་སེལ་བའི་སྤུག་སྤུག་ནི། མོ་ལང་ཀ་ལི་སྤྲ་སྤྲ། སྤུན་པ་ཀྱན་གྱིས་  
 བསྟེགས་པའི་དུག་སྤུག་ཡིན། ། ཤིང་མངར་བོང་ང་དཀར་ནག་ཟུར་པ་

དང་། ། ལི་ཤིལ་རུ་ར་རྣམས་ཞོ་རེ་བརྟུང་། ། བོང་བ་བསྐྱེག་པའི་ཐལ་བ་ཁྱོར་  
 དེར་རྣམས། ། བྱིས་པའི་རྩི་ཆུ་སྤང་བཞི་ཡི་ནང་དུ། ། བཅགས་པའི་ཁྱ་བར་  
 རུག་དག་བྱར་ནི། ། སྤུང་མ་ཅམ་རེ་བཏབ་པ་སྤྱད་འཐུངས་ན། ། མཆིན་སྒོ་  
 མཁལ་མ་སྦྱིང་སོགས་གང་ཡིན་ཀྱང་། ། དུག་ནད་མཐའ་དག་སེལ་བའི་བརྟུང་  
 ཆེ་ཡིན། ། དུག་ནད་ཅན་གྱི་ཁྱོད་དང་ཉལ་པོ་དང་། ། ཉིན་མོའི་གཉིད་དང་ཉི་  
 མ་སྤང་བུའོ། ། བྱིས་ནད་གསོ་བའི་ཐོག་མར་བྱང་ཁུངས་མཆོག ། བུད་མེད་  
 དམ་པའི་མངལ་སྒྱུན་ཞི་ཐབས་བཤད། ། རྒྱུང་གུར་མོ་མཆོན་ནང་ནི་ན་ཞིང་  
 རུབ། ། ཡོན་པོར་གུར་མཁུངས་མཁྱིས་གུར་ཁྱག་འཛག་ཆ། ། བད་ཀན་གང་  
 ཞིང་གསལ་ལ་ཤེམ་ཤེམ་བྱེད། ། དང་པོ་ཕི་ཕི་ལིང་དང་ཁ་རུ་ཆ། ། བྱེ་མ་ཆང་  
 དང་སྐྱར་ལ་སྤྱད་པས་ནི། ། དེ་བཞིན་པ་བོང་བྱེགས་པ་འབྲས་བུ་གསུམ། །  
 ག་ཤའི་རྩ་བ་རྩ་སྒྲིལ་ཤེས་དང་། ། ཉེ་ཤིང་ཡུང་བ་སྐྱེར་བ་བ་སྐྱེ་ལ། ། མེད་  
 རྣམས་ཀྱི་བྱེ་མ་ཞོ་གཉིས་གཉིས། ། མར་སྤང་ཞོ་གཉིས་འོ་མའང་དེ་ཅམ་  
 དང་། ། བཅས་པར་བསྐྱལ་ཏེ་མར་ཉིད་ལུས་པ་ནི། ། རན་པར་འཐུངས་པས་  
 རྒྱུང་དང་མཁྱིས་པ་ལས། ། གུར་པའི་ནད་སེལ་སྐྱར་དུ་བྱ་འཆོ་འགྱར། །  
 མཁྱིས་གུར་པར་བཤད་གསོ་ཐབས་བྱ། ། བད་ཀན་དེ་འཛོམས་སྒྲན་གྱི་བརྟུང་  
 བ་དང་། ། བཀུས་དང་བྱུག་དང་སྦྱེད་དུ་སྒྲག་སོགས་བྱ། ། བུ་འཆགས་ཐབས་  
 བྱི་སྒྲ་མཆོན་འཛག་པ་ནས། ། ཞག་གསུམ་ཚུན་དང་བཅུ་གསུམ་པན་ཆད་  
 ལ། ། མི་ཆགས་པས་ནས་བཞི་ནས་བཅུ་གཉིས་བར། ། སྐྱེས་པ་ལུས་བརྟན་  
 ཞག་མང་ཁམས་རྒྱས་དང་། ། ཁུས་བྱས་ཉལ་ན་ཞག་བཞི་དུག་སོགས་ཀྱི། །  
 ཁ་འཆམ་བུར་སྐྱེ་ཡང་ན་བུད་མེད་འབྱུང་། ། དེ་བཞིན་པ་མའི་དཀར་དམར་  
 མང་ཁུང་ལའང་། ། རུ་མའི་ཐོར་ཐོར་སྐྱར་གུར་ན་ནི། ། བུ་འབྱུང་གཞན་དུ་  
 བུ་མོའི་མཆོན་མ་ཡིན། ། སྐྱམ་མས་རྩོལ་དུག་ཁོ་འཁྱུག་འཛིགས་སྐྱག་དང་། །

ཟས་སྒྲིམ་རྩུབ་རྫོ་ཆ་ཆེས་བྱ་འབྱོན་པས། ། དེ་དག་སྤངས་ཏེ་ཤིན་ཏུ་བདེ་བར་  
 བཞག ། འབྱོན་པ་བསྐྱང་ཕྱིར་ཤིང་མངར་རྒྱ་ཤྱག་དང་། ། བཙོད་དང་ཀ་རའི་  
 ཕྱིམ་ལྟན་ཅིག་སྤྱར། ། འབྲས་བུ་ཕྱི་མའི་ཁྱ་བ་ལྷག་ཏེ་བཏུང་། ། བཅོས་  
 ཆེ་ལྟེ་བ་སོར་བརྒྱད་ལུས་ཅོམ་བཅད། ། རྒྱ་འཇམ་གྱིས་བུ་ཕྱིས་མར་ཁྱ་དངས་པ་  
 དང་། ། སྤང་ཅི་ཆ་མི་མཉམ་པ་ཅུང་ཟད་སྤྱོད། ། གསེར་གྱི་ཕྱིམ་ཤུད་གཡ་རྩ་  
 ར། ། རུ་རྟ་ནམས་གྱི་ཕྱིམ་ཞིབ་མོ་ནི། ། མར་ཁྱ་སྤང་དང་སྤྱར་བའི་ལྟེ་གྲ་སྤྱོད།  
 བྱིས་པ་ཡིད་གཞུང་ཁ་དོག་བཟང་བར་འགྱུར། ། མ་ཡི་རུ་ཞོ་ཉམས་ན་ཐང་  
 ཤིང་དང་། ། ག་ཞའི་ཅ་བ་ཤུད་ག་པ་ཐ་དང་། ། ཐོང་ང་དཀར་པོ་སྒྲུལ་བའི་  
 ཁྱུ་བས་པན། ། བྱིས་པའི་རིམས་ལ་ཤིང་མངར་ཀ་ར་དང་། ། འབྲས་ཡོས་  
 རྒྱུར་བའི་ཁར་སྤྱོད་ཀྱི་ཀར་ནམས། ། ཕྱི་མ་ཆ་མཉམ་སྤང་ཅིའི་ལྟེ་གྲ་བྱིན། །  
 འབྲས་སྒྲིམ་ལེན་ཚུ་མར་དང་སྤང་ཅི་ནམས། ། རྒྱུར་བའི་ལྟེ་གྲས་སྤྱོད་དང་  
 རྒྱགས་བྱ་ལེ། ། གདོན་ནད་སྤྱོད་ཅིང་ཕྱི་ལོ་བས་བསལ། ། ཁྱད་པར་  
 བྱིས་པའི་གདོན་ཆེན་བཅོ་ལྔ་དང་། ། མ་མོ་རེ་བཞི་ལ་སྒྲིགས་ལེ་ཐབས་  
 བྱི། ། ཁོ་བོས་གཞན་ཏུ་བཤད་གཟུངས་བྱ་ལེའི་ཁྱས་ཆོག་སྒྲིམས་སྤྱོད་འདིར་མ་  
 རྒྱས། ། གཉིད་མེད་ཏུ་ཞིང་འོ་མ་མི་འཐུང་དང་། ། དྲི་རན་པོ་འཆག་མེན་མོ་  
 འབྲད་སྒྲིགས་ནི། ། གདོན་གྱི་མཆོན་མ་ཡིན་པས་སྒྲིག་སྤྱོད་དང་། ། བེམ་པ་རྒྱ་  
 རྒྱགས་སྤྱོད་མའི་ཤུན་ཤྱག་ནམས། ། མར་དང་ལྟན་ཅིག་སྤྱར་བའི་ཏུད་པ་  
 བཏུག ། ཀས་དང་རྩ་ཅགས་བ་བརྒྱད་ལེན་ཏེ། ། མར་དང་སྤང་ཅི་ལྟེ་གྲས་གྱི་  
 ཕྱིམ་དང་། ། རྒྱ་རུ་ར་ཡི་འབྲས་བྱ་ཕྱིམ་ནམས། ། རྒྱར་བས་བུམ་པ་བཀང་བ་  
 ལ་ཕྱེད་བར། ། བས་གྱི་ནད་ཏུ་བཞག་པ་རྒྱན་ལེན་ཏུ། ། རན་པར་བོས་པས་  
 སྤྱད་ཀར་གཉེར་མ་ལེ། ། བྱི་ཏང་ཀ་དང་ཡ་འགལ་སྤྱོད་ཏུ་ར། ། མར་དང་  
 ཏིལ་མར་སྤང་ཅི་དང་སྤྱར་བ། ། བོས་པས་གཞོན་རུར་འགྱུར་ལ་དོ་མཆོར་

ཆེ། ། ལྷགས་ལེབ་དམར་པོར་བསྐྱེགས་ལ་འབྲས་བུ་གསུམ། ། སྐྱལ་བའི་ཁྱ་  
བར་གྲང་བར་ཡང་ཡང་སྐྱར། ། ལྷགས་དེ་ཞིབ་བཏགས་ཕྱེ་མ་སྤང་ཅི་  
དང་། ། སྐྱར་ཏེ་ཐོས་ན་ཆོ་སྤྱབ་མཆོག་ཏུ་པན། ། རོ་ཙ་འདྲོད་ན་ཤིང་མངར་  
ཕྱེ་མ་ནི། ། ཞོ་གཉིས་མར་དང་སྤང་ཅིར་སྐྱར་བྱས་ནས། ། ཏྲག་ཏུ་ཐོས་རྩེས་  
འོ་མ་སྐྱལ་འཁྲུངས་ན། ། ཆན་པོ་འང་ལང་ཆོ་ལྷན་པ་ལྟ་བུར་འགྱུར། ། ར་  
ཐུག་འབྲས་བུ་འོ་མའི་ནང་བཙོས་པ། ། ཁྱ་བའི་ནང་ཏུ་ཏིལ་མར་བསྐྱལ་བ་ལྷག།  
ཐོས་རྩེས་འོ་མ་འཁྲུང་བའང་དེ་བཞིན་ནོ། ། སྐྱིར་ན་འདྲོད་ཡོན་མཆོག་བཞེན་  
འདི་ཡི་རྒྱ། ། ཉེར་མཁོ་གཅེས་བསྐྱུས་ལས་འབྱུང་ཁྱང་སྐྱིར་གསོ་བའི་ལེའུ་རྟེ་  
དགུ་པའོ། །

༥ ། སྤང་བའི་ནང་ནམས་ཀྱན་ལ་གྲུ་གུལ་དང་། ། སྐྱར་བའི་བུ་སྐྱུན་  
བཏང་བ་མཆོག་ཡིན་ཏེ། ། བ་སྐྱུའི་རྩ་བ་སྤྲེ་ཏེས་ཨ་རུ་ར། ། སྐྱིར་པའི་རྩ་བ་  
ནམས་ནི་བ་གཅིན་བྱ། ། སྐྱལ་བར་བཞི་ཆ་ལུས་པར་གྲུ་གུལ་གདབ། ། སྤྲུ་མ་  
སྐྱུས་ཐང་ཇ་ག་ཏུ།



༄༅། ། བྲང་ཏི་ལྷ་རྩེའི་རིམ་བརྒྱད་ཀྱི་མན་ངག་  
གསེར་བྲེ་ཆེན་མོ་ཞེས་བྲུ་བ་བཞུགས་སོ། །

བྲང་ཏི་བ་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་བཙམས།

དང་པོ། དྲང་སྤང་མེར་སྐྱ་སྐྱན་གསུམ་དང་  
འཁོར་དྲང་སྤང་བཞིའི་བྲ་སྐྱབ།

༄༅། ། ཉིམ་ལྷ་བྱར་མ་རིག་ལུན་པ་སེལ། ། ལྷ་བ་ལྷ་བྱར་ཉོན་མོངས་སྐྱག་  
བསྐལ་སེལ། ། དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྐྱན་གྱི་ལྷ། ། བེ་རྒྱུའི་འོད་  
ལ་ཕྱག་འཆོལ་སོ། ། དྲང་སྤང་རྒྱད་པས་བརྒྱད་ལ་བྱིན་བརྒྱབས་ཤིང་། ། ལུང་  
རིག་མན་ངག་ཤེས་བྱའི་དགྱིལ་འཁོར་ལ། ། ཇི་བཞིན་རྟོགས་ནས་སྒྲོ་བློས་སྐྱན་  
ཡངས་པ། ། བྲང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་ལ་ཕྱག་འཆོལ། ། གནས་ལྷ་དག་ལ་  
མཁའས་པའི་སྐྱ་སྐྱབ་ལ། ། དྲང་སྤང་མཁའས་པ་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཅིག་གི། ། སྐྱན་གྱི་  
དངོས་སྐབ་བྱིན་ནས་སྟ། ། གསོ་བའི་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཡིས། ། སྐྱན་དཔུང་  
ཀྱན་ལ་མཁའས་བྱའི་ཕྱིར། ། དྲང་སྤང་མདོན་ཤེས་བསྐྱབ་པའི་ཐབས། ། ཙུ་  
དང་རྒྱ་དང་བྱའི་ཡུལ། ། ཀྱན་ལ་མ་ལྷོས་ནད་དོས་འཛིན། ། མོ་དང་ཆེས་ལ་  
མ་ལྷོས་པར། ། གདོན་དོས་འཛུབ་ཚྭས་འཛིན་པ་དང་། ། རྒྱད་ལུང་མན་  
ངག་དཔེ་ལ་མ་ལྷོས་པར། ། སྐྱན་སྦྱར་མ་ལུས་ཤེས་པ་དང་། ། ལག་ལེན་  
ཉམས་ལ་མ་ལྷོས་པར། ། གཏར་བསྐྱེད་དཔུང་ནམས་ཤེས་པ་ཡི། ། སྐྱབ་པའི་

མན་ངག་དམ་པ་འདི། ། དྲང་སྲོང་ནམས་ཀྱིས་བདག་ལ་འཕུལ། ། དེ་ལ་  
 བསྐྱབ་ཐབས་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཅིག་ཡོད་པ་ལས། གཙོ་བོ་གསེར་སྐྱེ་བྱུང་གསུམ་གྱིས་  
 བསྐྱབ་ཐབས་ནི། དང་པོ་མཆོད་སྐྱེ་པོ་གཅིག་བྱས་ལ། ། དེ་ཉིད་ལུང་པའི་  
 བྱང་རུ་ནི། ། འཕྲུ་ལྷ་ཉིད་པོ་ལྷ་པོ་སྟེན། ། དེའི་གཡས་སུ་ཟེའུ་ཡི་ནང་།  
 བཟང་རྒྱག་ བསེལ་གསུམ། ཆོ་བ་གསུམ། རྣམ་པར་རྒྱ་གུ་ཤིང་། རྩོ་པ་  
 མང་ལུང་བུ། དཀར་པོ་ཆིག་ཐུབ། སྤལ་བྱབ་དང་། ཆུ་ཅིག་དང་། སྤལ་  
 བཞུག་ གཡོན་རུ་གྱིར་ཤི་ངེས་པའི་སྤེལ་དང་། ཉ་དང་། བ་སྤང་གི་སྤེ་  
 སྤང་སྟགས། སོ་རོག་དང་འུག་པའི་མིག་དང་། དེ་ནམས་མེ་སྤང་ནང་རུ་ནི།  
 སྤུན་པ་མཁའས་པའི་སྤྲུལ་དྲིལ་ལ། དེ་ཡང་དར་གྱིས་དྲིལ། མཚན་སྤྱད་སྤུལ་  
 ཟེའུ་དང་སྤེལ་བཞག་ དེ་ནས་རང་ཉིད་སྤྲུལ་ཆུ་ནས་སྤོན་ལ། རང་ཉིད་དྲང་  
 སྲོང་སེར་སྐྱེ་བྱུག་གཡས་ན་ཆག་བུ་བསྐྱམས་པ། གཡོན་ན་བདུད་ཚེའི་ལུང་པ་  
 འཛིན་པ། དེའི་གཡོན་རུ་རུང་པོ་ཁྱེ་ཆུང་སྤྱོ་སྐྱེ་བྱུག་གཡས་ན་སྤྲུལ་པ་བསྐྱམས་  
 པ། གཡོན་ན་སྤང་སྤིང་མེ་སྤང་བཏུ་བ། གཡས་ན་ཁྱེ་ཆུང་དམར་སྐྱེ་ནི།  
 བྱུག་གཡས་ནི་ཆོ་ཅི་ཡང་སྟེ། གཡོན་པས་ཁྱེའུ་ཆུང་སྤྲུལ་ཐན་ཁྱིད་པ། དེ་ཡང་  
 སྤྲུལ་བཟེད་པའོ། ཆ་བའི་ཐུགས་ནི་འདི་ལྟར་ཉེ། ཉ་ཡ་སྟེ། མ་རྩ་བེ་ཤམ་ཉེ།  
 ཨ་མི་ཉ་བི་ག་སི་ཉི་རྩོ་རྩྱུ། བེར་རྩྱུ། མི་ཉི་སྤྲུ། དག་བཅད་ལ་སྤྱོང་བཟུམས།  
 ཁྱིབ་ཟུམས་སོ། ། དེས་སྤེལ་པ་འགྲུལ་བ་དང་། འཁྲུག་པ་དང་། མེ་སྤང་  
 མདྲོག་འཁྲུར་བ་དང་། མིག་འགྲུལ་བ་དང་། ཟེའུ་སྤུན་ཁོལ་བ་དང་། མང་  
 རུ་འཕེལ་བ་དང་། ཟེའུ་འགྲུལ་བ་དང་། ། གང་རུང་གཅིག་མི་ཡོང་མི་སྤིང་དོ།  
 མི་མཁའི་ན་པ་མང་པོ་ཆུ་རུ་ཡོང་། བར་ཆད་ཡིན་པས་དྲན་པས་བཟུང་མི་  
 རིག་པར་བྱའོ། ། སྤོན་ལ་སྤེལ་པ་འགྲུལ་ནས་ཐུགས་འདི་ཤམ་བུར་གདགས་  
 སོ། ཅག་ཤུ་ཅག་གྲུ་སྤོན་སྤོན་པེ་ཆེ་ཆད་ཆད་པ་ཅི་ཉི། ཞེས་གདགས་སོ།

མེ་མོང་མདྲག་འགྱུར་ཡོང་། མདྲག་མ་འགྱུར་ཆོ་བསྐྱེད་མོ། ། མེད་མདངས་  
 ཅམ་ཡོང་། མེ་འགྱུར་བ་དང་། སྒྲན་མ་ཁོལ་ན་འདི་བསྐྱེད། མོ་མི་ཏ་ཉི་ཤེ་ཤི་  
 ཅེ་མེད་མི་མི་ན་པེ་ཤི། ཅེས་གདགས་མོ། ། སྒེ་མོང་བ་མི་བྲལ་ན། སྒེ་ལུ་བེ་  
 ཉི་ཤི་ཤི་མེན་གྱང་གྱང་། ཅེས་གདགས་མོ། ། རྟགས་སྒྲན་མ་གཙོ་བོར་བཟུང་།  
 ཤམ་བྱར་བསྐྱར་རོ། ། རྟགས་མ་ཆང་བར་དུ་བསྐྱབ་པོ། རྟགས་གསུམ་ཆང་  
 བདང་། རང་བྱས་བྱས་ལ་ཐུག་དར་དུ་དྲིལ། ཟེའུ་གཡས་སུ་བཅང་། སྒེ་  
 མོང་བ་དར་དུ་དྲིལ་བ་གཡོན་དུ་བཅང་། རྟགས་བཞི་སྒྲེལ་ལ། ད་རུང་དྲག་དུ་  
 སྐྱབ་པོ། ། འཇུག་དྲང་སྤང་མེར་སྐྱེ་འོང་། རྒྱུ་ཆུང་དུ་བྱས་ལ་འོང་། སྒྲན་  
 དྲི་ཆེལ་བྱུང་ན་དྲང་སྤང་ཡིན་པས་བྱག་བྱ། རང་གི་ལག་པ་གཡོན་པས་དྲང་  
 སྤང་ལ་རེག་བྱས་ལ། འཆོ་བྱེད་གྱི་དངོས་གྲུབ་ལྟོལ། ། སྤྱག་རྩན་གྱི་སྒྲོ་ང་  
 གཅིག་བྱག་བཞེན་དུ་འཕུལ་ལོ། ། བམི་དྲི་བྱུང་ན་བར་ཆད་ཡིན་པས་བགེགས་  
 བསྐྱད། རྟགས་རེམས་ལ་བསྐྱེད་མོ། ། དེ་ནས་དྲང་སྤང་གི་རྒྱུ་ཆུང་གཉིས་  
 བདག་ལ་འཕོགས་མོ། ། ཁོང་གི་སྤྱས་གཉིས་གྱིས་རང་གི་ན་བ་གཉིས་སུ་ཅི་  
 འདྲོད་པ་བཤད་དུ་འོང་ངོ། ། རང་གི་ཡིད་ལ་མངོན་ཤེས་འཆར་བ་དང་། རྩ་  
 བས་ཐོས་པ་དང་། མིག་གི་གདོན་ན་མས་མཐོང་བ་དང་། གསོ་བའི་ཤེས་རབ་  
 རྟགས་མེད་འཆར་ཞིང་རྟོགས་པ་དང་། རྩད་གདོན་འཇུབ་ཚུགས་འཛིན་པ་  
 དང་། འཆོ་འཆིའི་དུས་འདེབས་པ་ལ་མཁས་པར་གྱུར་རོ། ། སྒྲན་དཔྱད་  
 ཅིམ་གྱི་འཕོགས་པ་ལ་མཁས། དམ་ཆོག་དུ་བསྐྱབ་པའི་དུས་སུ། ཤ་ཆང་སྒྲོ་ང་  
 སྒྲོག་པ་བྱུང་མེད་སྤང་། གཙང་སྤང་སྤྱིང་རྒྱུ་ལ་གནས་པར་བྱལོ། ། དྲང་  
 སྤང་མི་འདྲ་བ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་ལ། བསྐྱབ་ཐབས་མི་འདྲ་བ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་ཡོད་  
 དེ། དེ་ནས་གྱི་ནང་ནས། དངོས་གྲུབ་ཆེ་ལ་བསྐྱབ་ཐག་ཉེ་བ་ནི། དྲང་  
 སྤང་མེར་སྐྱེ་སྤྱན་གསུམ་གྱི་བསྐྱབ་ཐབས་འདི་ཉེ་བས་སང་ངོ། ། འོན་ཀྱང་

འདིག་ཅོ་བོ་ཡིན། དྲང་སྲོང་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱུགས་རྣམས་ཀྱང་ཤེས་ཅིང་།  
 བྱུང་ན། འདི་བཤམ་བྱུང་གདགས་ལ། འདིའི་ཚྭ་གས་སུ་འབྱུང་ཞིང་། དྲང་  
 སྲོང་བཟག་ཐབས་ནས། རྩོན་རིས་བྱེད་པས་མངོན་ཤེས་ཤིན་ཏུ་གསལ་ལོ། །  
 མིའི་སྤྱོད་ལང་པས་མིའི་རྩ་རྒྱུངས་ནས་གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་། ཉ་དང་བ་སྐྱང་  
 གི་སྤྱོད་ལང་བས། རང་གི་དབྱེད་ལ་མཁས། མིག་གཉིས་ཀྱི་ལྟ་སྤྱོད་ལྟ་བུར་  
 མཐོང་པར་བྱེད་དོ། ། བྱུང་རྣམས་ཀྱི་རྩ་བ་ལ་ཐུག་པར་དཔྱད་སྟེ། པ་སྐྱོང་  
 འབྱུང་གནས་ལ། དེས་མངའ་བདག་ཁྱི་སྲོང་ལྟ་བུར་ལ། དེས་གནས་སྐྱོང་  
 བཅུ་གསུམ་ཀ་བའི་ནང་དུ་སྐྱུགས། དེས་བྱང་ཏི་རྒྱལ་གཉེན་མཁར་བྱས་རྩོན་  
 བས། བསྐྱུབས་པས་འབྱུང་ཅིང་ཉ་གས་ཐོན་པའོ། ། དེ་ནས་རིམ་པར་རྒྱུད་དེ།  
 བྱང་ཏི་འཇམ་དཔལ་བཟང་པོ། དེས་བྱང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཛོལ་བྱེད། དེ་ལ་  
 བྱང་ཏི་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་མཆོན་བདག་གིས་ཁྱུས་ནས། བྱུང་རྩོན་མའི་དོན་  
 ཏུ་གཤམ་སྐྱུགས་མེད་རྩ་སྐྱངས་ནས་ཡི་གེར་བཀོད་པའོ། །

སྐྱོན་གྱི་སྐྱ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ། དྲང་སྲོང་བཞིའི་བསྐྱུབ་ཐབས་  
 འདི། ། བདེ་གཤེགས་སྐྱུགས་རྩེ་ཅན་གྱིས་གསུངས། ། འདི་ཡི་བསྐྱུབ་ཐབས་  
 གནས་དབེན་པར། ། སྐྱོན་གྱིས་སྐྱའི་སྐྱ་གཟུགས་ལ། ། ཕྱག་དང་མཆོད་པ་  
 རྒྱུན་དུ་འབུལ། ། ས་དང་ལྷོ་བ་བསྐྱུགས་པ་ཡིས། ། མཚལ་འཁྱུག་གང་རྒྱུ་མ་པོར་  
 བྱས། ། སྐྱ་རྩེ་དྲི་བཟང་བ་རྒྱས་བྱུགས། ། བྱུང་བྱུམ་ཐིག་ལེ་ལྟ་བུས་ཏེ། །  
 དབྱས་སུ་རིན་ཆེན་བྱུམ་པ་བཞག། སྐྱོན་དང་རྒྱུན་ལ་སྐྱུགས་པ་ཡང་། ། དེ་  
 བཞིན་རིམ་པས་བཞག་པར་བྱ། ། དེ་ནས་སྐྱོན་སྐྱ་གསལ་བསྐྱོན་ལ། ། སྐྱུགས་  
 འདི་ལན་གསུམ་བསྐྱུགས་པར་བྱ། ། རྩོ་བཟོ་བེ་ཤ་འཛོ་མ་རྩོ་བེ་ཤ་འཛོ། ས་ལྷོ་  
 ཏུ་རྩོ། དེ་ནས་ཤར་རྩོ་ལྟ་བུར་བཞི། ། དྲང་སྲོང་མེར་སྐྱུད་མར་སྐྱུད་དང་། །  
 རྩོ་སྐྱུད་ཀར་སྐྱུགས་ལ་བར་བསྐྱེད། ། བྱུང་བྱུམ་ཐིག་ལེ་སྐྱོང་གར་བྱུག །

སྐྱགས་འདི་ཁྲིའི་འབྲུམ་དུ་བསྐྱས། ། ཇོ་བོ་གན་ག་ཤི་ཕུ་རྩྱ་པ་ཡེ། ར་ན་ཁྲི་པ་  
 རིན་ཡེ། ཀྱ་རེ་ཕུ་མ་ལྷ། དེ་ནས་ལྷ་དེ་རིམ་བཞིན་སྟོན། ། མ་གཏན་ན་ཡང་  
 ལན་གཅིག་སྐྱར། ། དེས་ནི་ཐེ་ཆོམ་མེད་པའོ། ། དེ་ནས་འགྲོ་དོན་བྱེད་པའི་  
 ཆོ། ། ཏིང་འཛིན་འདི་དང་ལྷན་འགྱུར་པས། ། ལུས་ལ་ཡོད་པའི་ནད་རིགས་  
 ཀྱུན། ། ནམ་མཁའི་འཇང་བཞིན་གསལ་ལེ་བསྐྱེམ། ། མདུན་མ་ལ་ཡང་དེ་  
 བཞིན་བཀྲགས། ། དེ་ནས་ནད་པའི་ཅར་སྤང་ལ། ། སྐྱགས་འདི་ཡིད་ཀྱིས་  
 ལན་གསུམ་བསྐྱས། ། མ་ཡེངས་ཅེ་གཅིག་ཅ་ལྟས་པས། ། འཆོ་འཆི་འབྲེ་དང་  
 ཟུང་ན་དང་། ། ན་དང་མི་ན་གོད་ཁ་གདོན། ། དབང་ཐང་ཆེ་ནི་རིང་ཐུང་  
 དང་། ། ལེགས་ཉེས་ན་བའི་ལམ་དུ་སྟོན། ། དེ་ནི་སྤྲ་བར་མ་གྱུར་ན། ། མི་  
 ལམ་ཉམས་སྤང་གསལ་ལེ་མཐོང་། ། སྤྲོ་སྤྲོ་དྲང་སྤྲོ་བསྐྱབ་ཐབས་འདི། །  
 འཕགས་པ་ལྷ་སྐྱབ་སྤྲོང་པོས་མཛད། ། འདི་ཉིད་བསྐྱབ་པའི་གང་ཟག་ལ། །  
 དྲང་སྤྲོད་དུག་ཅུ་ཅ་གཉིས་ཀྱིས། ། ཉག་ཏུ་བཞིན་སྤྲོད་བར་མཛད། ། དྲང་  
 སྤྲོད་གི་ཅ་སྐྱབ་རྟོ་སྟོ་མདོན་ཤེས་ཅན་ནས་རྒྱུད་པ། ། རྟོད་ལྷང་ཡོག་ཐང་གི་ལུ་རྟོ་  
 རྩལ་ཤེས་ལ། བྲང་ཏི་འཇམ་དཔལ་བཟང་པོས་བྱས། དེ་ལ་བྲང་ཏི་དཔལ་  
 ལན་འཆོ་བྱེད་ཀྱི་བྱས། དེ་ལ་བྲང་ཏི་དཔལ་ལན་རྒྱལ་མཆོན་བདག་གིས་བྱས།  
 ཤིན་ཏུ་ཟབ་པ་ཡིན། ལྷོ། །

གཉིས། སྤྲོ་བྱི་སྤྲོ་མ་མཆོད་གསུམ་ལ་དང་བྲམ་བེ་མའི་བྲ་སྐྱབ།

༥ སྤྲོ་བྱི་སྤྲོ་མ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། ། ཅའི་བྲ་སྐྱབ་ཆེ་རྒྱུད་གི་མན་ངག་  
 ལ། དང་པོ་སྤྲོ་བྱི་སྤྲོ་མ་སྤྲོ་བྱིས་བསྐྱབ་ཐབས་འདི། གནས་ཡིད་  
 དང་མཐུན་པར་མཛུམ་བྲུ་གང་སྤྲོ་བཞིན་གཅིག་བྱས་ལ། དབུས་སུ་པད་མ་  
 འདབ་མ་བརྒྱད་བྲ། དེའི་གིས་ར་ལ་ཤིང་སྟག་པ་ལ་བྱས་པའི་བྲ་རྒྱུང་ཆོན་གང་

པ་གཅིག་བཞག དེ་ལ་དར་དཀར་གྱི་རལ་ཁ་སྐྱོན་ལ། སྐྱོན་ལྔ་ཚོགས། དར་  
 ལྔ། ཨ་རུ་ར་གསུམ། རྩེའམ། རྩེ་གི་སྤིང་བྱ་གཅིག་བཞོག དེ་ནས་སྐད་  
 གཅིག་གི་སྤྲོང་པར་བསམ་ལ། དེའི་ངང་ལས་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་སྐྱོན་གྱི་ལྷ།  
 གཡས་སྐྱོན་གྱི་ལྷ་བཟེད། གཡོན་སྐྱོན་གྱི་སྤིང་བྱ་བསྐྱམས་པ། རིན་པོ་ཆེའི་  
 རྒྱན་གྱིས་བརྒྱན་པར་བསྐྱོམ། དེ་ནས་བདག་གི་མདུན་དུ། སྐྱོན་གྱི་ལྔ་མོ་སྐྱོ་  
 མདོག་དཀར་པོ་གསུམ་བསྐྱེད། གཡས་ན་སྤིང་བྱ་གཡོན་གསུམ་ན། ཨ་རུ་ར་  
 གསེར་མདོག་གསུམ་བསྐྱམས་པ། དེ་གསུམ་གྱིས་བདག་གི་དོན་བསྐྱེད་པར་  
 བསྐྱོམ་མོ། དེ་ནས་སྐྱེགས་འདི་ཞག་གསུམ་བསྐྱེད་མོ། ། ཨོ་ཙ་ལུན་པ་སྤྲོ་ལ་  
 མ་མ་དུར་བྱོ། ཨ་མ་ཙེར་དུ་མ་ཙེར་འི་ལ་ལོ་བ། སྤིང་པ་ཤོད་སྤིང་པ་སྤྲོན་མ་  
 མ་འིང་འིང་ཇོ། མ་མ་ཤ་ཤ་མ་མ་ཤ་ཤ་མ་མ་འིང་འིང་། འི་མ་འི་མ།  
 འི་འུ་ཇོ སྤིང་པ་སྤྲོན། ཞེས་པ་ཁྲི་ཚོ་གཅིག་བསྐྱེད་ལ། ངས་ཅི་བྱ་བེར་བ་  
 དང་། བད་གྱི་རྒྱ་རྒྱེད་འདི་ཡིན་བེར་བ་དང་། སྐྱ་ལྷང་ལྷང་པ་འོང་། དེ་བྱུང་  
 བ་དང་། སེམས་ཅན་རྣམས་གྱི་བད་གྱིས་རིགས་སུ་བྱུར་པ་ཐམས་ཅད།  
 བདག་གི་བང་ཆེན་པའི་རྩ་ལ་བཅུད་པ་ཅམ་གྱིས་ཤེས་པར་སྤྲོན་གཅིག ཅེས་  
 བཤྲོད། སྐྱེགས་འདི་ཞག་གསུམ་བསྐྱེད་མོ། ། ཨོ་སི་རྟི་ཀྱ་རུ་སིག མ་མ་འིང་  
 འིང་ཇོ། ཞེས་བརྟགས་ལ་བསྐྱེད་ཏེ། དེའི་དུས་སུ་འཛིག་རྟེན་པ་ཐམས་ཅད་  
 གྱི་ཅི་བསམ་ཤེས་ཏེ་འོང་ངོ་། ། དེའི་དུས་སུ་སྐྱེགས། ཡ་མ་ཙེ་འི་འི་འུ་ལྷ་ཇོ།  
 ཞེས་པ་འདི་བསྐྱེད་མོ། ། དེའི་དུས་སུ་ནང་གང་ཡིན་མལ་གྱི་དབྱ་ཡོང་། ལྷང་  
 གི་ཐོས་འོང་ངོ་། ། དེ་ནས་སྐྱེགས་གསུམ་དེལ་ལ་ཞག་གསུམ་བསྐྱེད་མོ། །  
 དེའི་དུས་སུ་རྩ་ལྷ་བ་དང་། མ་འདེབས་པ་དང་ཅི་བྱེད་ཀྱང་། སྤིང་གི་དབྱ་པ་  
 དང་ན་བས་ཐོས་པ་འོང་ངོ་། ། དེ་ནས་ཤིང་སྐྱག་པའི་མི་རྩུང་དང་། རྩས་ཆོ་  
 དེལ་ཤོང་སྐྱགས་གཡས་སུ་བཞག ། ཉིན་རེ་སྐྱེགས་གསུམ་དེལ་བ་སྤྲོང་ཆོ་རེ་



མང་གསུམ། ། དབང་དུ་བསྐྱེའི་རྣམས་གསུམ་ནི། ། ཀ་ར་བུ་རམ་ཤིང་མངར་  
 གསུམ། ། འདྲེན་པའི་རྣམས་བཟང་དུག་ནམས་ལྷུང་བཟེད་དུ་སྒྲག་ལ། དེའི་  
 རྟེན་དུ་ཤིང་སྒྲག་མ་ལ་བྱས་པའི་བྱ་རྒྱུང་ཆོན་གང་པ། སྐྱེའོ་གསོ་ལྡང་། རྟ་  
 བ་སྐྱུག་པ། དར་དཀར་གྱིས་རལ་ཁ་དང་ཤམས་ཐབས་གསལ་བ། རྒྱུས་  
 རྒྱུན་ཁིང་གཞིངས་པ། དུག་གཡས་ན་སྤིང་བྱ་བསྐྱམས་པ། གཡོན་ན་རིན་པོ་  
 ཆེ་བསྐྱམས་པ་གཅིག་བཞག དེའི་མཐར། ཨ་རུ་ར་གསེར་མདོག ཤ་ཆེན་  
 མཆུ་སྐྱུང་གསུམ་ནམས་སྤན་གྱི་ལྷུང་བཟེད་གྱི་ནང་དུ་བཞག བསྐྱེའོ་དབ་  
 བརྒྱད་གྱིས་རྟེན་དུ་ཁང་པ་ལ། རིན་པོ་ཆེ་བརྒྱལ་བ་ལ། ལུག་གི་གཟུགས་  
 བརྒྱད་བྱས་ལ་རེ་རེ་བཞག འཁོར་ལོའི་རྟེན་དུ་གཡག་གི་གཟུགས་བརྒྱད་  
 བཞག འཁོར་ལོའི་ཆེབས་ཆེན་ལ། མདའ་བྱ་ཆོད་གྱི་སྒྲོ་ཅན། སྒྲོ་མེས་མ་  
 ཤོར་བ་ལ། དར་སྒྲ་ལྡང་། གཟི་བུང་ཁ་པོ་དང་། མེ་ལོང་མི་ལག་མ་རྒྱུད་  
 པ་རྟགས་ལ། རྟག་པའི་མི་རྒྱུང་མདུན་དུ་ཡོངས་བར་བྱས་ལ། ཤིང་བ་ལྡང་།  
 སྐྱུག་མ་གཙང་མ་ཆོགས་བདུན་པ་ལ། དར་སྒྲ་པོད་ཅམ་བཏགས་ལ། ལྷ་དུག་  
 གི་མཐའ་བསྐྱར། རྩ་ཐིག་ཁ་བུན་དཀར་ནག་བྱས་པ་གཅིག་བཏགས། ཆའམ།  
 ཀླང་གི་སྤིང་བྱ་གསུམ་ཡང་བཞག དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་དཀྱིལ་དུ་དར་དཀར་གྱིས་  
 བྱར་བྱབ། དེ་ནམས་བཅའ་བཞིའི་ལག་ལེན་གྱི་རོལ་པའོ། ། རང་ཉིད་སྤོས་  
 རྒྱུས་དག་པར་དཀྱུས་ལ། དྲི་བཟང་གི་གཟུགས་ལ། གཉིས་པ་བསྐྱེད་པའི་  
 རིམ་པ་ནི། རྟེན་པའི་ངང་ལས་རང་ཉིད་སངས་རྒྱུས་སྤན་གྱི་ལྷ། གཡས་སྤན་  
 གྱི་ལྷུང་བཟེད་བསྐྱམས་པ། གཡོན་གྱི་སྤིང་བྱ་བསྐྱམས་པ། རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་  
 གྱིས་བརྒྱན་པར་བསྐྱམས། སྤན་སྤའི་རྟེན་པོ་བརྒྱ་ཙུ་བརྒྱད་བསྐྱུས་པར་  
 བྱའོ། ། དཀྱིལ་འཁོར་རིན་པོ་ཆེའི་གཞལ་ཡས་ཁང་དུ་བསམ་ལ། དེ་ནས་  
 བདག་གི་མདུན་དུ། དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་དབུས་སུ་སྐྱག་པའི་གེ་སར་ལ་བྱས་པའི་



བྱེད་ཆུང་དེ་ཉིད། སྤྱི་མདོ་གསེང་ལྡང་། ལྷ་ན་སྤྱུག་པ། ཕྱག་གཡས་ན་མི་རྒྱུད་  
 གི་སྤྱིང་བུ། གཡོན་རིན་པོ་ཆེ་བསྐྱམས་པ། དར་དཀར་གྱི་རལ་ཁ་གསོལ་བ།  
 ཤིན་ཏུ་མཚར་བ་གཅིག་བསམ། ཨ་རུ་ར་གསེར་མདོག་ལ་ལྷ་མོ་སེར་མོ། ཤ་  
 ཆེན་ལ་ལྷ་མོ་དམར་མོ། མཚུ་སྤྱང་ལ་ལྷ་མོ་དཀར་མོ། གཡས་གསུམ་ན་སྤྱིང་བུ་  
 གཡོན་གསུམ་ན་ཨ་རུ་ར་གསེར་མདོག་བསྐྱམས་པ་གསུམ། བྱེད་ཆུང་གི་འཁོར་  
 ཏུ་བསྐྱོད་ལ། བདག་གི་དོན་བསྐྱབ་པར་བསམ་མོ། རང་ཉིད་སྤྱོད་གྱི་སྤྱི་  
 བསྐྱོད་རིམ་བསམ། གསལ་བའི་ངང་ནས། རྒྱགས་འདི་ཞག་གསུམ་བསྐྱམས་  
 མོ། ། ཨོ་ཅ་ལྷན་ཏ་ཉིད་ལ་ས་མ་ཡ་དུན་རྒྱ། ཨ་མ་ར་ཅོར། ཏུ་མ་ཅོར།  
 ཉིལ་ལ་ཕོག་སྤྱིད་པ་ཕྱོད་སྤྱིད་པ་སྟོན། མ་མ་ཉིང་ཉིང་ཇོ་ མ་མ་ཤ་ཤ །  
 མ་མ་ཉིང་ཉིང་། ཉི་མ་མ་ཉིའུ་ཇོ་སྤྱིད་པ་སྟོན། སྤྱིད་པ་སྟོན། མ་མ་ཅ་སྤྱི་  
 ཅ་སྤྱིད་ལ་འདུས། ཅེས་སྤྱི་ཕྱག་གཅིག་བསྐྱམས་པ་ལ། ངས་ཅི་བྱ་ཟེར་བ་དང་།  
 བད་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་འདི་ཡིན་ཟེར་བ་དང་། སྤྱི་ལྷང་ལྷང་པ་འོང་། དེ་བྱུང་བ་དང་།  
 སེམས་ཅན་གྱི་བད་གྱི་རིགས་སུ་གྱུར་པ་ཐམས་ཅད། བདག་གི་བང་ཆེན་པའི་  
 ལག་པའི་ཅ་ལ་བབྱང་བ་ཅམ་གྱི་ཤེས་པར་སྟོན་ཅིག ཅེས་ནས་ལ་རྒྱགས་ལ།  
 རྒྱག་པའི་མི་རྒྱུད་ལ་དོར་ལ། ཅ་རྒྱགས་གྱི་བཤམ་བྱུར་རྒྱགས་འདི་བཏགས་ལ་  
 ཞག་གསུམ་བསྐྱམས་མོ། ། ཨོ་པི་ཏི་ཀུ་རུ་སྤྱི་མ་མ་ཉིང་ཉིང་ཇོ་ཇོ་ ཞེས་  
 བཏགས་ནས་བསྐྱམས་པས། འཇིག་རྟེན་པ་ཐམས་ཅད་གྱི་ཅི་བསམ་པ་ཤེས་པ་  
 འོང་ངོ་། ། དེ་ནས་རྒྱགས་འདི་སྤྱིལ་ལ་ཞག་གསུམ་བསྐྱམས་མོ། ། ཨ་ཉིའུ་ས་མ་  
 ཡ། ཨ་ཨ་མ་ལྷ་ཅ་ཉི་ཉིའུ་དུན་དུན་ཕུ་ཇོ་ ཞེས་བཏགས་ལ་བསྐྱམས་པས།  
 དེའི་དུས་ན་ནད་མལ་གྱིས་ཤེས་ཡོང་། ལྷང་གི་ཐོས་འོང་། ཨོ་ཅ་སྤྱི་རྒྱ་ཅ་སྤྱི་  
 ཀུ་རུ་སྤྱི་སྤྱི་ ཞེས་བཏགས་ལ་བསྐྱམས་པས། རབ་ལྷ་མོ་དངོས་སུ་འབྱུང་སྟེ།  
 དངོས་སུ་བསྐྱེད་དེ་ནས་སྤྱབ་པ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་སྤྱི་གསུམ་པ་རྒྱུན་

དུསྟོན་ཆད་བྱས་ཏེ། རྫོང་རྫོང་དཔལ་པ་ལ་ཆད་བཅུག་ལ་མནའ་བགག་གོ།  
 འབྲིང་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་འཆོའ་ཆེན་བར་སྟོན། ཐམ་མེ་ལམ་དུ་འབྱུང་། བསྐྱེལ་  
 པའི་དུས་སྐབས་གཙང་སྤྱོད་ཀྱི་ལཱ་ཆེ་ཞིང་། རྩ་བར་མི་གསལ་བར་དེར་དེར་  
 སྟོན་ན། གང་གིས་སྤྲུགས་ནམས་ཀྱིས་ཤམ་བུར། ཨོ་རེ་ལེ་རེ་ལེ་མ་ར་སྒྲི།  
 ཞེས་པའི་སྤྲུགས་བཟགས་ལ་བསྐྱེལ། སྤྱོད་དཀའ་ན། ཨོ་ཅོ་ཏ་ཤུ་ཤ་ཀར་ན།  
 ཤུ་ཅོ་རྩ་ལྔ་ལྔ་ལྔ། ཞེས་གོང་མ་ནམས་ལ་བཟགས་ལ་བསྐྱེལ། བསྐྱེལ་བ་བྱས་  
 པས་འགྲོར་ཅིང་འགྲངས་ན། སྤྲུག་ཆོག་འདི་བྱའོ། ། རང་ཉིད་སྤོ་བོ་གང་  
 ཡིན་གཅིག་དུ་བསྐྱོམས་ལ། ཨོ་ཀི་ཀོ་ལ། ཀི་ཀོ་ལ་ཤ་ན་ཀི་ཀོ་ལ་གང་འདིར་  
 གང་འདིར་ཤ་ན་ག་འདིར། སྤྱོད་ཆུག་ཆུ་བུར་མིག་གི་སོ་བསོལ། ལྷའི་མིག་  
 རྩམ་པར་དག་པ་རྩལ་དུ་གསོལ། མ་རྩ་བཞེས་སྤྱོད་ཆུག་ འམས་གསུམ་སྤྱིང་  
 གསུམ་བདག་ལ་བརྩལ་དུ་གསོལ། ཞེས་བརྒྱ་རྩ་བརྒྱད་བསྐྱེལ་ནས་ལ་སྤྲུགས་  
 ལ། སྤྲུག་པའི་མི་རྩལ་ལ་བྱེད་ལ། ཡང་གོང་གི་རྩལ་སྤྲུགས་སྤྱོད་ལ་བྱའོ། །  
 འགྲོར་ན་དུས་གསུམ་སྤོ་བོ་ཆོག་གི་སྤྲུགས་བརྒྱ་རྩ་རེས་བྱེད་པོ། ། དེ་ནས་མི་  
 འབྱུང་མི་མྱོད་དོ། ། སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་དུས་ནས་ཅམ་ཏེ། སྤོ་ཉིན་བྱེད་ཐོ་  
 རངས་གསུམ། སྤོ་རྩ་འདི་ནམས་ཀྱི་དུད་པ་རེ་བཟང་། ག་བུར་ཅན་ན་  
 དམར་པོ། དཀར་པོ། ཨ་རུ། ཨག་སྤྱ། ལེ་སྤྲུག་བུར་བུམ། མེ་འབྱུང་ཏེ།  
 སྤོ་སྤྲུག་རྩམས་ཀྱིས་བྱེད་པའི་དུད་པ་རེ་བཟང་། དེ་ནས་མི་འབྱུང་  
 འཁོར་བར་སྤྱོད་ཐོན་ཅན་གསུངས་སོ། །

ཡང་རྩ་བ་ཆད་ན། རང་གི་ལུས་དྲི་མ་བཞུར་པའི་དུད་པ་བཟང་ན།  
 རྩལ་པར་མི་འབྱུང་བའི་གཞོད་དོ། ། སྤོ་ཉིན་བྱེད་དགོང་ཁ་གསུམ་དཀར་  
 གཏོར་གཙང་མ་གཅིག་བྱས་ལ། ལྷ་མོ་གསུམ་ལ་དབུལ། དམར་གཏོར་གཅིག་  
 གཞི་བདག་ལ་ཤུལ་ལ། བདེན་པ་བསྐྱར། སྤོ་ལས་བཅོལ། བགེགས་

གཏོར་དགོང་རེ་བཞིན་བཏང་ལ་བཞགས་བསྐྱད། ཡང་ཐུན་འཛིག་ཁར།  
 རང་གི་སྐྱགས་ཀྱི་འོད་ཟེར་འསྐྱས་པས། མི་རྒྱུད་ལ་སྐྱག་པས། མི་རྒྱུད་ནིར་  
 གྱུར། ཅི་དེ་རང་གི་སྐྱགས་ཀར་བསྐྱུ། ཡང་རང་གི་སྐྱགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་  
 འསྐྱས་པས། ལྷ་མོ་གསུམ་ལ་སྐྱག་ ལྷ་མོ་གསུམ་པོ་དེ་རང་ལ་འཁོར་ཞིང་འདྲ་  
 བར་བསམ་མོ། ། རྒྱང་སྤྱིད་སྟོན་ཅིག་ཅེས་པའི་བཀའ་བཞོ་བ་མ་ཡིང་པར་བྱའོ།  
 དེ་ལྟར་ལག་ལེན་གྱི་རིམ་པ་དེ་རྣམས་ཀྱིས། སྐབ་པའི་མཆོར་མའི་རྟགས་ཐོབ་  
 བས། ཅ་ལྷ་བ་དང་མོ་འདེབས་པ་གང་བྱེད་ཀྱང་། ཡིད་ལ་སྐལ་གྱི་འབྱུང་བ་  
 དང་། རྣ་བས་ལྷང་གི་ཐོབས་ནས་འོང་། དེ་ནས་ཤིང་སྐྱག་པའི་མི་རྒྱུད་དང་  
 རྣས་ཆོ་ཤིལ་གོང་ལུབས་སུ་བཞུག་ཐོ་རངས་བསྐྱེད་རིམ་གོང་བཞིན་བསྐྱོམ་ལ།  
 སྐྱགས་གོང་མ་གསུམ་སྟོང་ཆོ་རེ་རྒྱུན་གྱིས་ཡི་དམ་མ་ཆག་པ་གལ་ཆེ། ཅ་ལྷ་རུས་  
 སུཨ་རུ་ར་ནས་བག་ཅམ་རེ་བཞར་ལ་མེ་རུ་བ་མེད་པ་ལ་བསྐྱེག་ སྐྱགས་ཉི་ཤུ་  
 ཅ་གཅིག་བསྐྱས་ལ། རོ་མཆོར་ཅ་བརྟན་དང་། བད་གང་ཡིན། སོས་མི་སོས།  
 ཅི་པན་ཅི་གཞོད་སྟོན་ཅིག་ཅེས་ཡིད་ལ་བྱའོ། ། ཨ་རུ་ར་མ་ཟད་བར་རུ་སྟོན་  
 བོ། ། ཡང་ཤིན་ཏུ་གསང་བའི་བླ་མའི་མན་ངག་ཞལ་ཤེས་ལ། སྐབ་པ་ལ་བར་  
 ཆད་བྱེད་པའི་འབྱུང་པོ་མནན་ཤེས་དགོས་སོ། ། དེ་མ་ཤེས་ན་མི་འགྲུབ་ཅིང་  
 སྐྱོར་རོ། ། ལམས་སྟོན་ལ་སྐྱགས་པའི་གཞགས་རྣ་ཆོགས་བྱེད་པས། འགོང་པོའི་  
 གཞུགས་དཔེ་རྒྱུར་ལྟར་བྱིས་པ་མཆོད་རྟེན་རབ་གནས་ཅན་གྱིས་འོག་ཏུ་མནན་  
 པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆོད། ། ཅའི་ལྷ་མོ་སྐྱུན་གསུམ་གྱིས་བསྐྱབ་ཐབས། སྐྱུས་སུ་  
 གཤམ་པ་བཀོལ་བའི་ལག་ལེན་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཉིད། འཆོ་བྱེད་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་  
 སྟོན་རྒྱུད་བར་མ་ཆད་པ་སྐྱགས་ཉམས་སུ་བཞེས་ཤིང་། གསོ་བ་རིག་པ་ལུལ་རུ་  
 བྱུང་བ། བང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་ཀྱི་གསུང་ངག་ བྱག་ལེན་ངེ་བཞིན་རུ།  
 བང་ཏི་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་མཆོན་བདག་གིས། སེམས་ཅན་ལ་པན་པའི་ཕྱིར་

༩ འཇམ་ཐེ་མཆོད་གཤམ་པ་སྐྱབ་པ་ལ། གསང་བ་ཡིད་ཀྱི་ཆ་སྐྱབ་གསང་  
བརྟེན་དུ་རྟ་ཤ་ནག་གི་ར་མ་གཡས་སྒྲོར་དུ་བྱས་ལ། ལྷ་ཐག་དུ་གདགས།  
བསྐྱབ་རྒྱས་ལ། ཆེན་པོ་མེ་ཁྱི་རྟ་ཐང་བཞིའི་ཤ བསེའི་ཅན་སྒྲུལ་སྒྲུ་བ་སྒྲུང་།  
བཞིའི་ཤ སྒྲུབ་པོ་འཇམ་མ་ས་མགོ་བསྐྱས་ལ། འཇམ་ཐེ་མོའི་གཟུགས་ལྟག་གང་།

པ། མཚུ་སྡེ་ཡལ་ལེ་བ་གཅིག་བྱས་ལ། མཚུལ་གྱི་སྡེ་དུ་བཞག། བཟང་བྱས།  
 རྩལ་གྱི་དྲིའི་ཚུགས་ལས་བཞག། མི་ཁའི་གཏོར་མ་གཅིག་གཡོན་དུ་བཞག། ཅོ་  
 ཀའི་སྡོར་གཅིག་མཐུན་དུ་བཞག་ལ། སྲགས་འདི་ལ་ཞག་བདུན་དུ་བསྐྱབ་པོ་  
 རྩིགས་སྲགས་སྲུང་། ཤ་རི་ཤི་རི་སྟོ། རྩུབ་མིག་གི་སོ་གསོལ། མཐོང་བ་  
 ལྟའི་ཡལ་སྟོན། བམ་ཟེམ་མཚུ་སྟོན་མ་ཁུང་ཁུང་། རྒྱག་རྒྱག་མིང་པོའི་ལས་གྱིས།  
 ཞག་ལྷ་ནས་རྟགས་འོང་བས་མ་འཛིགས་ཤིག། ཞག་བདུན་ནས་དངོས་སུ་འོང་།  
 འབྲིང་མི་ལམ་དུ་འོང་། བ་མ་ཡིད་སྣང་དུ་འོང་། ཅ་སྟ་བའི་དུས་སུ་སོར་མོ་  
 དུག་པོ་ལ། སྲགས་ལན་བདུན་བདུན་བཏབ་ནས་རྟམ་བས། རྩ་བར་སྟོན་བ་  
 དང་། ཡིད་ལ་སྤལ་གྱིས་སྟོན་པ་འོང་། བད་དང་གདོན་ཁྱི། རོ་མཆར་གྱི་རྩ་  
 བདུན་སྟོན་པར་འགྱུར་རོ། ། རྩི་ཁར་ཁར། རོ་རོ་རོ། བེ་ཤ་བེ་ཤ། མོན་  
 བུ་རོ་རོ་ཐོལ་སྟོས། དམ་ཆིག་ཏུ་མནའ་ལ་འཛོམ། བམ་ཟེམ་མོའི་རྩ་བསྐྱབ་  
 འདི། ། སྤྱབ་དཔོན་པེ་རོ་ཅ་ན་ཡིས། ། རྩུ་ནག་ཡལ་ནས་བསྐྱར་བ་ཡིན། །  
 རྩུད་ནས་གསུངས་པའི་རོ་མཆར་རྩ་བདུན་གསལ་བར་བྱེད་པའི་སྟོན་མེ་འདི།  
 པེ་རོ་ཅ་ནས་རྩུད་གྱིས་བཅམས་སུ་བཞག། ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་མནའ་བུ། རྩི། །

གཏུམ། བཅད་འབྱོར་ལྷོམ་མཁོ་ལྷོམ་ལྷོམ་།

༥ བངས་རྒྱས་སྒྲན་གྱི་སྤྲ་ལ་བྱལ་འཛལ་ལ། ། མན་ངག་འདི་ཡི་ལོ་

རྒྱས་ནི། ལྷ་ནམ་གྱི་འདྲེ་སྒྲུབ་ཤེས་རབ་སེང་གེ་ལ། ཁོལ་མོ་མོན་མོ་ལྷང་མ་  
 ཉིང་ཞེས་བྱ་བ་གཅིག་ཡོད་པས་ཤིང་འཕྱ་རུ་བྱིན་པས། ཤིང་གཅིག་ལ་སྤྲ་རེ་  
 རྒྱབ་པས། སྤྱལ་གཅིག་གིས་སྐྱེད་པ་ཆད་ནས། སྤྱལ་ཆད་པ་དེའི་སྟོང་ཁོག་གི་  
 སྐྱེད་པ་ཆད་པས། སྤྱལ་གཞན་གཅིག་བྱུང་ནས། ཆད་པ་དེ་ལ་ལྷས་ནས་  
 སང་ཏེ། དེས་སྤྲ་གཅིག་ཁྱེད་བྱུང་ནས། སྤྱལ་ཆད་པ་དེ་ལ་སྤྲ་སང་ནས།  
 དེ་ནས་བྱིས་སྤྱལ་དེ་འབྱར་བ་མཐོང་ནས། མོན་མོས་སྤྲ་དེ་རྟོགས་འོངས་ནས།  
 འདྲེ་སྒྲུབ་ལ་ལོ་རྒྱུས་སྤྲུལ་ལོ། ། དེ་ནི་སྤྱལ་སྒྲུབ་ནོ། །

ཡང་མོན་མོས། རུས་ནམ་ཞིག་ནས་ཤིང་འཕྱ་རུ་བྱིན་པས། སྤྲ་  
 འབྲེལ་ནས་སྤྲུ་གཅིག་གི་མགོ་ལ་ཕོག་ནས་ཆག་པས། སྤྲུ་གཞན་གཅིག་གི་  
 སྤྲ་སྤྲུག་གཅིག་ཁྱེད་བྱུང་ནས། སྤྲུ་མགོ་ཆག་གི་མགོ་བོ་ལ་བརྒྱབ་པས། ཞག་  
 འགའ་ནས་བསོས་པ་མཐོང་རོ། མོན་མོས་སྤྲ་དང་ལོ་རྒྱུས་སྤྲ་མ་བཞེན་རུ་  
 སྤྲུལ་ལོ། ། དེ་ནི་སྤྲེ་སྒྲུབ་ནོ། ། དེ་ནས་འདྲེ་སྒྲུབ་ཀྱིས་སྤྲུབ་གཉིས་པོ་ནད་པ་ལ་  
 བཏོང་མ་རུས་ཡོད་ཅ་ན། ཡུལ་སྤྲ་ནམ་འགམ་རུ་བལ་པོ་དཀར་མི་གཅིག་མགོ་  
 བོ་ཆག་ནས། འདྲེ་སྒྲུབ་ལ་གསོ་བ་ཞུས་པས། ཉིམ་གཅིག་རུས་པ་འབྱུང་ཅིང་  
 ཡོད་པ་ལས། ཉིན་གཅིག་མགོ་ཁང་རུ་ཁ་ཆེད་ཨ་ཙ་ར་ལྷ་བྱུང་བས། མཐོང་  
 བས། འབྲེལ་བ་ལྟར་བྱེད་ཅིང་། ལ་ལ་སྟོན། ལ་ལ་ཐལ་མོ་དེབ་ཅིང་འདུག་  
 པས། དེ་ནས་ཨ་ཙ་ར་བོད་སྐད་ཤེས་པ་གཅིག་བྱུང་ནས། རི་སྐད་ཟེར་ཅི་ཉེས།  
 ཅེས་དྲིས་པས། མགོ་ཆག་པ་ལ་རུས་པ་བདར་བ་ཡིན་ན། རུས་པ་བདར་རུ་མི་  
 འདོད་པའི་བྱ་རྒྱུང་རྣམས་མགོ་ཆག་ན་རི་ལྟར་བྱེད་ཟེར་རོ། ། དེ་ནས་ཨ་ཙ་ར་  
 དེས། ངས་མགོ་བོ་ཆག་པ་འདི་སོས་པར་བྱ་ཡི། དེད་ཉིན་ལམ་གསུམ་གྱི་བར་  
 རུ་སྟོལ་ཟེར་བ་ལ། སྤྲུབ་པས་རུང་བྱས་པས། ཨ་ཙ་ར་དེ་རྣམས་ཤིང་སེབ་རུ་  
 སང་ནས། སྤྲ་གྱི་སྤྱལ་སྤྲུབ་དང་སྤྲེལ་སྤྲུབ་ཁྱེད་བྱུང་ནས། དེ་གཉིས་ནད་

པའི་ཆ་ལ་བཏབ་ནས། ཞག་གསུམ་ཞོག་ཟེར་ནས་བཞག་གོ། ། དེ་ནས་ཨ་ཙ་  
 ར་རྒྱལ་དིང་རིར་སྐྱལ་པ་འཁོར་ཏེ། ཞག་གསུམ་ནས་ལྟས་པས། མ་ཟུག་  
 བས་འདུག་པའོ། ། དེ་རྒྱལ་དང་པོའི་བྱང་ཁུངས་སོ། ། སྤུང་ལ་གཉིས།  
 བོད་དཀར་ཆ་བ། ཆ་སྦྱར་དང་། ལ་མ་གྲང་སྦྱར་རོ། རྣམ་མེར་པོ་ཁྲག་ཀང་ཁྲག་  
 དང་རྒྱ་མེར་ཐེམས། རྒྱ་ཆ་མེར་པོ་ཟངས་རུས་པ་འཐེམས་པ་སྦྱར། བོད་དཀར་  
 ལ་མ། རྩོ་སྤུང་གི་ནི་བྱེར་བ་འཐེམས། ལུམ་བུ་རེ་རལ་གི་ཤུལ་གསོ། ། མོན་མ་  
 ཏྲིག་དམར་སྐྱག་བྱས་པ་བཟང་ལུམ་གྱིས་པབ་བྱེད། བྱེ་བྲུ་ཤ་བུའུ་རྒྱ་མ་བུད་ཡང་ཟེར།  
 མེར་ཐེག་གི་ཤེར་ཐེམས། བོད་ད་དཀར་པོ་ཆ་བ་ལ་ཆ་སྦྱར་བྱ། ལ་མ་ལ་གྲང་  
 སྦྱར་བྱ། ཆ་སྦྱར་ནི་དེའི་ཆ་བ། འབབ་རྒྱའི་ནང་དུ་བསྐྱལ་ལ། ཞག་བུའུ་  
 བཙོས་པས། ཉིན་གཅིག་སྐྱམ་པར་བྱས་ལ་བཞག་གོ། ། གྲང་སྦྱར་ནི་ལྷོན་  
 པའམ་སྐྱམ་པོ་གང་ཡང་རུང་བའི་ལ་མའོ། ། དེ་སྦྱར་ཐབས་ལ། བོད་ད་  
 དཀར་པོའི་ལ་མའི། ཆ་བ་ཆ་སྦྱར། གྲང་སྦྱར་ལུགས་གང་བྱེད་ཀྱང་འདྲ་ཉི།  
 ཞོག་བོད་དཀར། རྒྱ་ཆ་ཞོ་བྱེད། རྣམ་མཁྲིས་ཞོ་གཅིག་རྒྱང་མཐོ་བ། མོན་  
 ལུམ་གསུམ་ནས་གཅིག་བསྐྱེས་ལ། སྤུང་དུ་བཏབ་དེའི་ཁ་དར་གི་བཅད། བས་  
 མཚོན་གང་སར་ཆ་ཁར་མེ་གཅིག་བསྐྱེག་ དགྲུག་ཞག་གསུམ་བྱ། ཞག་གཉིས་  
 བཞག་ལ། སྤུང་ཟུག་མ་ཟུག་བཏག་གོ། ། སྤུང་མིང་སོང་ན་ཟུག་པ་ཡིན་པས་  
 ཆ་ཁ་ལེགས་པར་བྱེད། ། སྤུང་གི་ལོག་མཐོན་ལ། གཡས་སུ་རྒྱབ་ནས་གཡོན་  
 དུ་ཆག་ན། ཆ་གང་ཆག་པར་སྐྱག་ལ་སྤུང་བཏབ་ཉིང་མ་ཆག་པར་འོག་ཆག་ན།  
 སྤུང་ཁ་ནས་བཏང་། ཆ་རྙིང་ཡིན་ན་ཆ་ལམ་གདོད། མདེའུ་འདོན་ན་རྩོ་སྤུང་  
 ཆ་གཉིས་བཏང་། དར་ཐོག་དུ་རྒྱག་འབྱེལ་ཁ་ནས་བཏང་ལ། ཁ་སྤེའི་  
 དཔུགས་བསྐྱེམས་ལ། ཆ་མེད་རུས་པ་ཆག་ན། ཆག་པར་སྐྱག་ལ། དེར་སྤུང་  
 གད་བ། ཆ་ཆད་པ་ལ་ཁོང་དུ་བཏང་། རྩོ་སྐྱལ་བཅད་འབྱོར་ཞེས་བྱ་བའི་

གདམས་པ། རྩ་མཆར་ཅན་ངེ་བཞིན་མི་བསྐྱེད་པོ། ། བྲང་ཏི་མཁས་པ་སྐྱེན་  
གྱིས་བྲུང་ནོར་མི་ཏྲི། བྲང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་ལ། བྲང་ཏི་དཔལ་ལྷན་  
རྒྱལ་མཆན་བདག་གིས་ཁྱེས། ལྷོ། །

༺ སངས་རྒྱལ་སྐྱེན་གྱི་སྒྲ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། ། སྐྱབ་དཔོན་པེ་རོ་ཅ་ན་  
ཡིས། ། སྐྱེ་སྐྱེན་བྲུང་པར་ཅན་འདི་ལ། ། བྲུང་བྲུང་ས་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་། རྒྱ་  
ཆེང་ས་དང་སྐྱེན་ངོས་བཟུང་བ་དང་། བསྐྱེ་བ་དང་བཏང་ཐབས་བཞི་ལས།  
ལོ་རྒྱུས་ངོ་མཆར་ཅན་མང་པོ་གདའ་ལྟེ། གཞན་དུ་གསལ་ཞིང་འདིར་མ་བྲིས་  
སོ། ། སྐོང་བག་བྱེ། ཞོ་དཀར་པོ། བྱིངས་པ་རྣམས་གྱི་བྱི་ཆེང་ས་བྱ། རྩ་  
མཆར་ཅན་གྱི་སྐྱེན་ངོས་བཟུང་ཞིང་བསྐྱེ་བ་ནི། རྒྱེ་གནས་བྲག་དང་སྐྱང་ཆ་  
རྒྱེ། ། རྩ་བ་རྒྱས་པ་བསྐྱེས་པ་འདྲ། ། བྱུང་ཆེར་དཀར་པོའི་ཆ་བ་འདྲ། ། ལོ་  
མ་གཡུའི་སོག་ལེ་འདྲ། ། འདབ་མ་ས་ལ་བྲུང་པོར་ཏིང་། ། མེ་ཏོག་འཆོང་གི་  
སྐྱང་ངོ་འདྲ། ། དྲི་མེད་རོ་ནི་ཁ་ལ་དངས། ། ངར་པ་རིལ་བུ་ལྷུ་གུ་འདྲ། །  
སྐྱུ་གུ་ལྷན་བྱེད་རྒྱལ་པོ་སྐྱེད་སྐྱེན་ཞེས་སྐྱེ་བཤད། ། མེ་ཏོག་བྲུང་དུས་བསྐྱེ་བར་  
བྱ། ། གངས་མཐོང་གཡའ་སྐྱང་མཐོན་པོར་རྒྱེ། ། འདབ་མ་རལ་གྱི་འདྲ་བ་  
ལ། ། ངར་པ་ཆོ་རྣམས་ལྷག་སོ་འདྲ། ། མེ་ཏོག་ལྷུ་ལྷུ་སྐྱེན་པོ་འདྲ། ། འབྲས་  
བུམ་བྱག་ཆེར་སྐྱེན་ལྷག་སྐྱེན་ལྷིག་པ་འདྲ། ། དེ་གཉིས་རྒྱལ་པོ་ལྷ་བུའི་སྐྱེ་སྐྱེན་  
ཡིན། ། ཏྲ་ལ་ར་ཞོན་ཆ་རྣག་ཅན། ། ལག་པ་གཡས་པས་མཐའ་དུ་  
བརྒྱན། ། འབྲས་འཕྱོགས་རྣ་བགས་པས་བྲུང་པོ་མེ་ཏོག་ཅན། ། འདི་ནི་ཆ་  
བའི་སྐྱེན་དུ་འདོད། ། དེ་ལ་སྐྱེན་པོ་བཞི་ཡོད་དེ། ། སྐྱེ་གཉིས་རྣོ་གཅིག་ཆེ་  
གཅིག་ཡིན། ། སྐྱེ་གཉིས་ངོས་བཟུང་འདི་ལྷ་ལྟེ། ། རྩེ་ཀ་སྐྱེད་སྐྱེན་ཞེས་བྱ་  
བ། ། རྒྱ་བུམ་གམ་པ་དག་ལ་རྒྱེ། ། རྩ་བ་བྱུང་ཆེར་བ་དང་འདྲ། ། ལོ་མ་  
ངར་པ་མཆར་པོ་འདྲ། ། མེ་ཏོག་དཔྱུག་རྒྱུང་ཁ་ཤོར་བ། ། གང་བུ་བྱེད་རིག་

པའི་མཆུ་འདྲ་ཞིང་། ། འབྲས་བུ་གཡེར་རྒྱུ་འདྲ་བ་ལ། ། འདབ་མ་ངར་པ་  
 སྐྱུ་ལའི་གཡེར་ཤིང་ཁ་ལོ་སྐྱུ། ། གྲིང་ད་རོ་ནི་མངར་བ་ཡིན། ། དེ་ནི་སྐྱུ་ལ་  
 བསྐྱུ་བར་བྱ། ། གཅིག་ནི་སིང་མ་དག་ལ་སྐྱུ། ། ཆ་བ་མ་ལན་སྐྱུ་འབྲས་ངན་  
 འདྲ། ། འདབ་མ་ལྷང་སྐྱུ་སོར་ལྷེ་འདྲ། ། མེ་ཏྲོག་དཀར་སེར་འདབ་མ་ལྷང་།  
 འབྲས་བུ་རྩ་ཆ་སྒྲིང་སྒྲིང་འབྲས་བུ་བུ་འདྲ། ། གྲི་མེད་རོ་ནི་ཆ་བ་ཡིན། ། དེ་  
 བུ་མེ་ཏྲོག་དུས་སྐྱུ་བསྐྱུ། ། སྐྱུ་མ་ཐང་ལ་སྐྱུ་པའི་སྐྱུ། ། སྐྱུ་དང་སྐྱུ་བའི་  
 སྐྱུ་མཆོག་པོ། ། འདི་ནི་གཞན་པས་བྱངས་ཆེར་བཟང་། ། ཀུན་གྱིས་རྒྱས་པ་  
 འདོན་པ་ཡིན། ། རྩོད་སྐྱུ་ལོ་སྐྱུ་སྐྱུ་སྐྱུ་ལྷང་པ་འདྲ། ། ཆེ་ནི་ཅན་ཐང་ཆུ་  
 ཡིན། ། ཞོན་པའི་རྩ་ལོ་ཤིང་བཅུད་བྱུ་རམ་ཡིན། ། བསྐྱུ་བའི་མཆོན་ནི་འབྲུ་  
 ཆང་། བཅུད་ཡིན། ། སྐྱུ་མཆོག་དེ་ལ་བཟང་ཐབས་གསུམ། ། རྒྱལ་པོ་ཤལ་  
 རྩ་སྐྱུ་ལྷུ་ཐང་རྩ་སྐྱུ་དཀར་གསུམ་གང་འཛུགས་གཅིག་བཟང་། ། རྩ་དང་སྐྱུ་པོ་  
 རྩ་ལྷང་། ། དམག་དཔོན་རྩ་དུ་བཟང་བ་ནི། ། འཁོར་ནི་རྩ་སྐྱུ་ཆོགས་ཆང་  
 དང་། ། བཟང་དུག་ཆ་ལ་སྐྱུ་བུས་ལ། ། བྱུ་རམ་རིལ་བུ་བུས་ལ་བཟང་། །  
 གསར་བཅུད་ཆང་གི་རྒྱུང་ཁམན། ། མ་མེད་རྩས་པ་བཅུངས་པ་མཆོག །  
 སྐྱུ་པོ་རྩ་ལོ་དབང་ཅན་བཞི། ། བྱུ་རམ་རྩ་ལ་སྐྱུ་ལ་བཟང་། ། མ་སྐྱུ་ལྷུ་  
 བང་གཉིས་ཁར་བཟང་། ། ཀུན་ལ་འགྲོ་བའི་ཆ་ལ་མཆོག ། དམག་དཔོན་  
 རྩ་ལོ་སྐྱུ་ལྷུ་ལྷུ་། ། མཆོན་དང་ཆེབས་དང་བཅས་པ་ལ། ། འཆོག་པར་  
 འདོད་ན་ཐང་རྩ་བཟང་། ། སྐྱུ་པའི་ཁ་འཛིན་རྩ་སྐྱུ་བཟང་། ། ལྷུ་ནས་  
 འདྲེན་པ་སིང་སྐྱུ་བཟང་། ། བང་ནས་སྐྱུ་བ་གང་སྐྱུ་བཟང་། ། སྐྱུ་བ་  
 འཁྲུལ་བ་གར་ཆང་བཟང་། ། ཐོར་བུའི་རྒྱུང་རྩས་བཅུད་ཀྱི་བསད། ། བས་  
 བུ་གསར་བཅུད་ཁོན་ཤིས། ། མེ་རྩ་ལུས་དང་གས་གཞོ་རྩས། ། འདིའི་  
 ལུགས་ཀྱི་དཔོན་རྩ་མེད། ། འོན་ཀྱང་རིག་པས་ཇི་བཞིན་བཅོས། ། འདི་



འདྲའི་གདམས་པ་སྲས་ཐོབ་པ། ། ཆོསྒྲག་སྟེར་བའི་སྒྲིན་བདག་ཡིན། ། ལྷ་  
 ངན་བརྒྱུག་པའི་དམག་དཔོན་ཡིན། ། སྒྲན་གྲགས་ལེན་པའི་ལྷགས་ཀྱི་  
 ཡིན། ། འཆི་བདག་འཛམས་པའི་ཇག་པ་ཡིན། ། འདྲོད་ཡོན་འབྲུང་བའི་  
 རོར་ལྷ་ཡིན། ། བསོད་ནམས་སྤེལ་བའི་ཞིང་ས་ཡིན། ། འགྲོ་བ་འདྲེན་པའི་  
 སྟོན་པར་ཤོག ། གདམས་པ་རོ་མཚར་བྱད་འཕགས་འདི། ། ཁ་འཇམ་ཟས་  
 རོར་ཕྱིར་དུ་མ་བཏང་པར། ། ཆིག་བརྒྱད་སྟིང་ལ་སོམས་ལ་འགྲོ་དོན་གྱིས། །  
 བང་ཏི་སྒྲན་གྱི་མཁས་བྱད་ཅི་ཤྱི། །

༥ འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། ། དཀར་དམར་སྤུལ་རྒྱབ་  
 གཉིས་པོ་དང་། ། མདུང་ཅེ་ཆུ་ཅ་གུར་གུམ་དང་། ། ཅ་ནི་ཨ་བ་ཆ་གཅིག་  
 དང་། ། བྱ་མེད་ཡར་མ་དོམ་མཁྲིས་དང་། ། བོང་ང་དཀར་དང་ཆུ་ཅ་  
 དང་། ། རེ་མཆོག་ཅང་ཞི། ཟླ་ར་སེན་རྩ་ར་དང་ཆལ་དཀར་ཟེར་བ་ཡང་འདུག  
 ཉིད་ཀྱང་སྤྱར། ། དམར་པོ་སེར་པོ་སྤྲོ་ནམས། ། ཁདོག་གང་དགོས་རིགས་  
 ལ་བྲིས། ། ཉ་ལྷགས་ནག་པོ་ཕྱག་རོན་རྒྱང་། ། དར་ཡ་རྒྱན་ནི་གང་ཡོད་  
 བཏང་། ། ཁ་བསྐྱར་ལོ་ཆོན་སྤྱག་དཀར་ཅ། ། དོམ་མཁྲིས་བོང་ང་དཀར་པོ་  
 བཞི། ། ཁ་ཚར་གདབ་པ་ཞལ་ལས་ཤེས། ། ཁན་རྩའི་བྱེད་ལྷགས་སྤྱི་དང་འདྲ།  
 ཅང་ཞི་དཀར་ཆལ་དམར་། རེག་ཆོག་སེན་རྩ་ར། ། སྤུལ་མ་མ་རྒྱབ་གཉིས་དང་  
 མདུང་ཅེ་གཉིས། ། གངས་ཐིག་ཨུ་ཅི་ཀྱན་བྱེད་རྒྱལ་པོ། ། བྱང་སྤྲེས་པི་ཤ་  
 ཐང་ང་དཀར་པོ། ། ཆངས་རེ་རྒྱན། པ། ཆོར་སྤོན། ཨ་ལ། གུར་གུམ།  
 དོམ་མཁྲིས། ཤིང་སྤོན། ཆུ་ལ། གསེར་བྱེ། ཀ་ར། རིལ་བྱ་སྤན་མ་ཅམ་  
 བྱས་ལ། ལུ་བདུན་དགུ་སོགས་ཆག་ཆད་དང་སྤྱར་ལ། གསར་རྟིང་ཆ་གང་  
 བསྐྱར་ལ། རྒྱ་ཆང་གི་སྤུལ། གྱེ་རེ་མགོ་སྤོན་པའི་མན་ངག་ ལྷོ། །

༦ སྤོན་གྱི་སྤུལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། ། མདོར་ན་ཕུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་

མན་ངག་ མགོ་བོའི་སྒྲིམ་བཅོས་ཀྱི་མན་ངག་བྱང་འཕགས་འདི་ལ། ལག་ལེན་  
 ཞལ་གྱི་མན་ངག་རྩ་དྲིལ་མ། མགོ་བོ་དེ་ལྟར་ཆག་པར་བྱར་བྱང་། སྤོན་དབྱང་  
 ཁ་བས་གསུམ་ལས། དང་པོ་སྤོན་ལ་ཁོང་སྤོན་དང་། མ་སྤོན་གཉིས་སོ། །  
 དང་པོ་ཁོང་སྤོན་ནི། ཉ་སྟོགས། དོམ་མཁྲིས། བཟང་རྒྱག་ རྩ་ཡེ་པ་ལ།  
 རྩ་སྤོན་རྒྱལ་པོ་བཞི་རྣམས་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ། ཆང་བཟང་པོ་བསྐྱལ་ཏེ།  
 སྤུལ་རེ་ལ་བཏབ་ནས་བཏང་ངོ་། ། ཆང་མེད་ན་ཞོ་དགྲུགས་པ་ལའོ། ། འདི་  
 ཡི་ཡོན་ཏན་ནི། ཤ་བྱེར། སྦྱི་བྱེར། ཚ་བྱེར་ཡོང་མི་སྲིད། དར་ཐོག་རྣག་  
 ཡོང་མི་སྲིད། ཚ་སྦྱོན་ཕྱི་ཁྲི་ནང་ཁྲིད་མི་སྲིད། རུས་པ་སྐམ་གས་པ་དང་།  
 དར་ཁྲད་མན་ཏེ། རྒྱགས་པ་བྱུང་ན་ཁོང་སྤོན་བཏང་ལ། དེ་རྗེས་རང་གི་ཁ་  
 རྩ་བསུབས་པར་བྱས་ལ། རྒྱགས་པ་ཁ་འབྱེད་དོ། ། རུས་སྦྱོན་མེད་ན་ལུ་ཏིག་  
 མི་དགོས། ཡོད་ན་ལུ་ཏིག་ཉ་སྟོགས། ཉ་སྟོག་གསུམ། རབ་འབྲིང་ཐ་མར་  
 ཤེས་པར་བྱའོ། ། རྩ་སྤོན་ལ། སྤྱི་བཅེས་པ་ཁ་བསྐྱར་བ་ནི་མན་ངག་དམ་པའོ།  
 མ་སྤོན་གསུམ་ཡོད་དེ། ཁྲད་པ་ལ་གདབ་པ། རུས་པ་ལ་བཏབ་པ། ཤ་ལ་  
 གདབ་པའོ། ། དང་པོ་ཁྲད་སྤོན་ནི། ཐོང་ཆོར་གྱིས་རྒྱུང་པ། ལས་བཟང་  
 པོའི་སྤྱུལ་ཏེ། སྤུག་རྩ་སྒོ་ངའི་མེར་ཐིག་ བ་སྤྱང་གི་མཁྲིས་པ་རྣམས་ཆ་  
 མཉམ་པར་བྱེད། རྩ་ཡེ་པ་ལ་བྱེད་རྣམས་ཞིབ་ཏུ་བཏགས་ལ་ཁྲད་པ་ལ་གདབ།  
 དེའི་ཡོན་ཏན་གྱིས། དར་དང་ཁྲད་པ་ལ་ཆུ་མེར་ཤོར་བ་དང་། རྣག་ཤོར་བ་  
 རྣམས་ནི། རྒྱར་ཁུ་ལྷག་པ་བཞིན་བྱེད་ཐོར་ཐོར་འབྱུང་ངོ་། ། བད་པར་རང་  
 གི་ཡང་། མ་པགས་པ་དང་། ཆོར་བེར་བ་ཆོར་རོ། ། རུས་པ་ཆག་པ་ལ་  
 གདབ་པའི་སྤོན་ནི། ཤེལ་ཀ་ར། བྱང་པ་དམར་ཁྲ། ཆ་ལ། མཁྲིས་པ་  
 ཆོགས་ཆད་དེ་རྣམས་བྱེད། རྩ་ཡེ་པ་ལ་བྱེད་རྣམས་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ།  
 རུས་ཆག་པ་གས་པ། རྒྱགས་པ་ལ་སྐགས་པའི་སྤྱི་བྱུག་ འདི་ཡུལ་ཀུན་ཏུ་

ཡོད་པ། རོ་རེག་རྩ་ཞེ་མེ་ལ་བསྐྱེག་པ། ཆོག་སྒྲོམ་པའི་ཞལ་གདམས་བཀའ་བརྒྱ་  
 ཡོད་དོ། གསེར་སྲང་ཕྱེད་དགོས། རུས་པ་གས་རྒྱུད་པ། རང་བཞིན་གྱིས་  
 འགྲིག་འགྲོ། རུས་སེལ་མི་འབྱུང་དོ། ། རྩོགས་པ་ལ་སོགས་པ་རུས་སེལ་མི་  
 མདོན་པར། རྩག་གི་ཞོར་ལ་འབྱུང་བ་བྲིད་དོ། ། དེ་ཡང་ཆོ་ཁའི་རྩག་ཉེས་ན་  
 གསལ་འོ། ། རྩོ་རུས་འཆོས་པའི་ཆིག་མའམ། ཉའི་རུས་པ་ག་མག་ལྟ་བུར་  
 འབྱུང་། རུས་པ་གས་གྲུམ་ཆེ་བ་ནི། མ་སོས་ནས་རྩག་ཐག་མ་ཆད་པ་ལ་རུས་  
 སེལ་འབྱུང་དོ། ། དེ་ཡི་རུས་ནི་ཁ་ཟས་བཟང་ཞིང་གྲུབ་ཆ་བས་རྒྱུད་ན་རྩ་བ་  
 གཅིག་དང་ཞག་བུལ་ནས་འབྱུང་དོ། ། ཁ་ཟས་ངན་ཞིང་གྲུབ་ཆ་བས་ཆེན་  
 རྩ་བ་གཅིག་དང་ཞག་ཉེར་གཅིག་ནས་འབྱུང་བ་ཡང་ཡོད་དོ། ། ཤ་བཟང་པ་  
 རྩམས་ནི་ཤ་སོས་ནས་ཐེན་པ་རྒྱུ་ཆོགས་བྱས་ཏེ་འབྱུང་བ་ཡོད་ལ། རུས་སེལ་གྱི་  
 ཐེན་ནི་བྱ་མེད་བྱ་སྐྱེས་པ་དང་འདྲ་སྟེ། ཐོན་པ་རང་གི་འགྲགས་པར་འདོད།  
 ཐོན་པ་མ་ཡང་ཁོ་རང་གི་འདོད། ཐོན་རྩེས་ཞག་གསུམ་ནས་འཆོ་ཏེ་སྒྲོམ། །  
 གལ་ཏེ་མི་འཆོ་ན་རུས་སེལ་བྱེ་མ་འབྱུང་བའི་རྩགས་སོ། ། རུས་སེལ་བྱུག་མི་  
 འབྱུང་དོ། ། རུས་སེལ་བྱེ་མ་སྟེང་དེ་འདུག་པ་དང་། མི་དབྱུང་བ་རང་བྱུང་  
 བཞག་དོ། བཅན་ཐེན་བྱས་ན་ཉེས་པ་ཆེད། ། ཅ་ཆད་པའམ། གོལ་ལམ།  
 སྐད་པ་ལྷག་པའི་ཤ་གནད་པའམ། ཉེས་སྒྱུན་འབྱུང་བས་ཆན་ཐེན་མི་  
 བྱའོ། ། དེའི་ཕྱིར་སྲང་མ་མེད་པར་སྒྲན་བཏབ་ལ། དར་བཀའ་ནས་ཆེངས་  
 རྩོད་ཏེ་བྱས་ནས་མ་བཅོས་བྱའོ། ། དེ་ཁོ་རང་རང་འབྱུང་དུ་འབྱུང་དོ། །  
 ཆེངས་རྒྱུད་དམ་ན། རུས་སེལ་གཏིང་དུ་རྩོགས་མའི་རྩོན་ཡོད་པས་གཟབ་ལ་  
 བྱའོ། །

གསུམ་པ་ཤ་དང་། ཅ་སྒྲན་ལ། ཤིང་མངར། ལྷང་བ། རྩ་རྩོམ་  
 མཁྲིས། བྱང་པ་གསོག་པ་མེད་པ། བསྐྱང་མཁྲིས་པ། ར་ལྷག་གི་མཁྲིས་པ།

འདི་ནམས་སྒྲིམ་པ་བྱེད། ར་ཉེ་ཡ་ལ་བྱེད་ཞིབ་པར་བཏགས་པ་མ་ལ་བཏབ་ལ།  
 ཤར་ཅ་ར་འཆད། ཚ་ནས་ཁྲག་འོང་པ་རང་འཐེམ་ལ་འགྲ། ཚ་འཐུད་དོ།  
 དང་པོ་ཤར་དང་ཁྲག་འཆད་དོ། །བར་དུ་ཤ་དང་། ཚ་དང་། ཤའི་ཉེས་པ་  
 མེད་དོ། །ཐ་མ་ཤུ་སྒྲེའོ། །དེ་ནས་མ་བསོས་ནས་འཆོམས་པ་འདྲའོ། །  
 སྒྲན་གསུམ་པོ་དེ་ལ་རིམ་གྱིས་བཏགས་ནས། རུས་པ་ཆེར་ཆག་ན། གསུམ་པོ་  
 རིམ་གྱིས་བཏབ། དང་པོ་སྒྲན་ལ་ལྷན་སྒྲན་བཏབ། དེ་ནས་རུས་སྒྲན། དེ་  
 བས་ཤ་སྒྲན་བཏབ་པོ། རྫོང་རུས་འཕྲད་ནས་གས་ཆག་རྫོགས་པ་ལ། རུས་སྒྲན་  
 དང་། ཤ་སྒྲན་གདབ་པོ། རུས་པ་ཆག་ན་ཤ་སྒྲན་གཅིག་གདབ་པོ། རུས་  
 སྒྲན་བཏགས་པ་ལ། ལབ་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་། རུལ་བཅད་པ་ལ། ཉམས་སྦྱང་  
 དང་མན་ངག་རིགས་གས་གལ་ཆེ། ཞག་བརྩ་བཞི་ལྟ་ནས་འཆོ་བར་ལས་  
 ལྷང་དོ། །རུས་པ་ཆག་པ་མིག་གི་མི་ཟེན་ན། ཆག་ཏགས་ནི། ལབ་  
 མགོ་འཕ། ཐུར་མགོ་འཕམ་པོ་མ་གཏིང་དུ་བཏང་བས་འཐེན་པ་འཕ། ཟུབ་པ་  
 ཐུང་ན། རུས་སྒྲན་ཡོད་པས་སྒྲན་བཏང་དོ། ཁོང་སྒྲན་དང་། རུས་སྒྲན་ལ་  
 སོགས་པ་འོ། །དེ་དག་གི་ནི་སྒྲན་བཅོས་སོ། །

དཔུད་ཀྱི་བཅོས་པ་ནི། མ་དང་གཡེར་མའི་ཆ་རྫོང་འཕར་མ་ཡུན་རིང་  
 དོ། །ཅེས་དང་སྒྲན་ཁྲག་བདུད་སྒྲོ། སྤྱི་གཙུག་སོགས་སུ་ནན་ཏན་བསྐྱེད་  
 དོ། །ལྷང་པ། རུས་པ། མ་གསུམ་གྱིས་མ་བཅོས་ལ། གོང་གི་སྒྲན་བཏབ་  
 དར་ཀྱི་ཁ་བསྐྱེད་དོ། །དེའི་ཉིང་སྤང་མ་དམ། ཤ་དམར་རུའཕ། ལྷགས་  
 པའི་ལྷ་ལ་སྐྱར་ལ་གདབ་པོ། དེའི་ཉིང་དུ་འཕག་དཀྱིས་ལེགས་པར་བྱའོ། །  
 གཏར་བཞེག་ཐུང་ཟད་འཕྲག་པར་འཐུར་ཀྱང་། འདིར་མ་སྒྲོས་སོ། །ཞལ་  
 ལས་ལོང་། ད་ནི་ཁ་ཟས་ཀྱི་བཅོས་ཏེ། ཤ་ཆང་འཕམ་པར་བཏང་། ཞག་  
 བདུན་ལྟ་ནས་ཤ་ཆང་སྤག་བརྩ་ཕན་ཆད་དུ། ཐུད་ཀྱང་ཆོད་ཀྱི་བཏང་།

ནང་ཆ་དང་། མྱ་གྲུ་རུལ་གསུམ་སྤང་། ཁ་ཟས་ཀྱི་བཅས་པའོ། ། སྤུན་  
 དབྱུང་གི་པན་ཡོན་ནི། རུས་པ། ཞུམ་ན་ཁོང་སྤུན་གྱི་ཐེག་སྤངས་པ་ནི།  
 རྒྱུ་མེར་ཁོང་དུ་བསོད། རྒྱག་གི་ཡུལ་ཐོན། མ་ཉམས་ཀྱི་ཁ་འཛིན། མ་ཆད་  
 པ་འཐུད། རྒྱགས་པ་ཁ་འབྱེད། དེ་ཡང་དབུགས་སྐམས་པས་སོ། ། གཞན་  
 རྒྱམས་ཁོང་སྤུན་གྱི་ཡོན་ཏན་ནོ། ། རྩོ་སྤུན་གྱི་ཆོད་དང་ལལ་གདམས་དང་  
 བཅས་པ་ལ་ནི། མདུང་ཅེ་སྤུལ་རྒྱལ། འཆལ་གསུམ་ཆམ་ཉམ། ཆིག་ཐུབ་དེ་  
 ལ་གང་རུང་གི་བཞི་ཆ། དེ་རྒྱམས་དྲིལ་བ་བདུན་འཇུར་ཇོ་ཉེ་བཅུ་པ་ལ། མ་  
 བད་ལ་རྩོ་གསུམ་མེད་ཀྱང་རུང་། འཆལ་དགོས་སོ། ། མགོ་ཆག་པ་ལ་འཆལ་  
 མེད་ཀྱང་རུང་། གཞིམ་བཟང་དུག་ལ། བྱར་བྱམ་ཆག་ཉིས། གཞན་རྒྱམས་  
 ཆ་རེ། མཁྲིས་པ། བྱར་བྱམ་དང་ཆ་སྟུམ། དེ་རྒྱམས་དྲིལ་བ་དང་། རྩོ་སྤུན་  
 སྤུར་ལ་བཏང་། དེ་བྱར་མ་རེ་ཉིམ་རྒྱང་མ་ཆག་ཏུ་བཏང་ངོ་། ། བཟང་དུག་  
 དྲིལ་བ་དང་། ཇོ་ཉེ་པ་ལ་མཉམ་མོ། ། ཇོ་ཉི་སྟོང་གི་ཁ་འཛིན། ལུ་གང་སྟོ་  
 བའི་ཁ་འཛིན། ལུག་སྟེལ་མཁལ་མའི། བྱར་བྱམ་མཆིན་པའི། ཀ་ཀོ་ལ་  
 མཆོར་པའི་ཁ་འཛིན་ནོ། ། བཟང་དུག་ལ་གཅིག་གི་ཁ་འཛིན་བྱར་བྱམ་དང་  
 མཁྲིས་པ་སྟུམ། དེ་རྒྱམས་དང་རྩོ་སྤུན་སྟུམས། ཇོ་ཉེ་པ་ལ་དང་མཉམ་མོ། །  
 སྤུལ་དུ་སྤུན་གཞན་མེད་ན། འཆལ། མཁྲིས་པ། བྱར་བྱམ་གསུམ་དང་།  
 ཇོ་ཉེ་པ་ལ་དང་བསེས་བཏང་། རྩོ་སྤུན་རྒྱལ་པོ་བཞི་ནི། སྤུལ་རྒྱལ། མདུང་  
 ཅེ། ཆིག་ཐུབ། འཆལ་ལོ། ཤིང་མངར་རུམ་གཅིག་བསེས་ཀྱང་ཆོག་ རུས་  
 པ་ཆག་པ་མིན་པ་ཉ་སྟུགས་མེ་དགོས། དཀར་པོ་ཆིག་ཐུབ་རུང་བད་རེས་ཆོག་  
 ཉ་སྟུགས་བཟང་དུག་གུ་རེ་དང་ཆོད་མཉམ་མོ། ། མཁྲིས་པ་ཆོགས་ཆོད་བྱུང་ན་  
 དགལ། བྱུང་པར་སྤང་རོག་ལྟེ་དཀར་གྱི་མཁྲིས་པ་བྱུང་ན་ཤིས། མ་རྟེན་བ་  
 སྤང་གང་རུང་འདྲ། འདེབས་སྤུན་རྒྱམས་ལ་རྩོ་སྤུན་མདྲིག་འཇུར་བསྟེ།

ཚེ་བས་བྱུང་ན་ཁོང་སྒྲན་ཐུན་ཆེ་བ་གསུམ་བཞི་རེས་ཆོག་གོ། ། ཚེ་བས་ཆེན་བརྩ་  
 མན་ཆད་རེ་བཏང་། སལ་ཆེར་ཐུན་ལའི་འཆོ། ཆང་བྲེ་བྱེད་ཟེར་ཡང་ལུལ་  
 རེའོ། ། ཚེ་ལྟོ་ལ་འབྱུ་ལྷ་དང་། ཚེ་དམར་པོ། གཡེར་མ། སྤྲོས་དཀར་རེ་  
 བསྐྱེས་ལ་མར་ཁུ་ལ་བཙོས་གྱིན་བདུག ཞག་བརྩ་ཚུར་ཆད་ཆང་ཆོལ་ལེ་བ་མི་  
 དགའ། བཟང་བ་དུམ་རེ་ལས་མི་བཏང་ངོ་། ། དང་པོ་རྩོ་སྒྲན་བཏགས། དེ་  
 བས་ཇ་ཉེ་པ་ལ་བདུན་འབྱུར་བཏང་། དམར་པོ་སོར་སོར་བསྐྱེག་གོ། །  
 སྤལ་རྒྱབ་སྤལ་ཅན་བཟང་པོ་བྱུང་ན། སྤལ་རྒྱབ་གཙོ་ཆེ། ངན་ན་མདུང་ཅེ་  
 གཙོ་ཆེའོ། ། མ་ཅན་གྱི་ཁོང་སྒྲན་ལ། སྒྲན་ཉུང་ཡང་མཆོག མ་མེད་པ་དང་།  
 ཙ་སྒྲོན་ལ་འཆལ་བྱེད་ཅམ་བཏང་ངོ་། ། གཞུང་སྒྲན་གྱི་ཉླེང་དུ་རྩོ་སྒྲན་རྒྱལ་པོ་  
 བཞི་འབྲུག་རུས་དུམ་གཅིག རྩོ་འབྲུག་རུས་དུམ་གཅིག རྩོ་སྒྲན་གཞན་མ་  
 འཛོམས་ན་གོང་མ་རྣམས་དང་། ལུམ་ཉེ་དུམ་གཅིག ལྷ་བ་གྲུ་གྲུལ། ལྷག་ཤ་  
 བ་གསུམ་ཅེགས་ཉེ་བཏང་བས་གཉན་བསྟོང་། ཉོང་ལེན་དུམ་གཅིག བོང་  
 དཀར་དུམ་གཅིག་མནན་པའི་ཁོང་སྒྲན་གྱིས། གཉན་ཆད་སྐྱེ་མི་སྤྱིད་ངོ་། །  
 རུས་སྒྲོན་ཆེན་ཉ་སྒྲོགས། ལུ་ཉིག་རེག་ཆོག་གཏོང་ངོ་། ། མ་རྟིང་དང་།  
 གཉན་མདོག་དང་། འཆོར་མ་འདྲོད་པ་རྣམས་ལ་བྲག་སྤྲོས། རུ་ཅ། རུམ་  
 རྩང་སྐམ་པོ་རྣམས་སྦྱར་རོ། ། མ་སྒྲན་མགོ་སྒྲན། གཞན་མ་འཛོམས་ན།  
 ལུར་ལུམ། མཁྲིས་པ། ཇ་ཉེ་པ་ལ་རྣམས་བྱི་ནང་ཀུན་དུ་པན་ནོ། ། ལྷག་  
 གཙོད་རུལ་གཙོད། ཤུ་པར་བ་མནན་པ། སྒྲན་རོ་བཞེལ་བ་དང་། ཟས་  
 སྤྱིད་ལ་སོགས། ཞལ་གདམས་སྒྲན་རྒྱུད་བཞིན་དུ་ཞལ་ལས་མ་ལོན་གྱིས་  
 བསྐྱེའོ། ། མཁས་པ་ཉླེ་ཞོན་པའི་མན་ངག་འདི། ཡོལ་བསྟོད་མཁས་པ་རྒྱ་  
 གར་མགོན་ལ་ཅེ་བ་རི་པ་ཆོས་རྒྱལ་བཞི་པས། རྟ་ཞོ་བརྒྱ་བྲི་བ་གཅིག་དང་།  
 གསེར་ཞོ་དོ། དར་ཡུག་གཅིག་ལུལ་ནས་ཞུས། རིམ་གཅིག་མ་ཡིན་པ་མི་སྤེལ་

བའི་དམ་བཅའ་ཡོད་དོ། ། ཆོས་རྩེ་པས་ཟབ་ལྷག་མེད་པའི་དབུ་སྒྲུང་བཞེས་  
ནས། བྲང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་ལ། བྱེད་གསེབ་པ་རིག་པའི་བྱི་མོ་ལྷ་བྱར་  
འདུག་པས། བན་ཐོགས་ཆེ་བས་སྤུལ་བ་ཡིན། སྤུགས་ཉམས་སུ་བཞེས།  
སེམས་ཅན་ལ་པན་ཐོགས་ཆེ་བར་མཛོད་ཅེས་གསུང་ནས་སྤང་། དཔལ་ལྷན་  
འཆོ་བྱེད་པའང་། སྤུག་ལེན་མཐིལ་མ་མཛད་ཅིང་། བྲང་ཏི་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་  
མཚན་བདག་ལ། ལྷམ་བཙོས་ལ་འདི་ལས་ལྷག་པ་མ་མཛོད་གསུང་ནས།  
ཡིད་ཆེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་བཅས་ཏེ་གནང་བའི་ལྷམ་བཙོས་ལག་ལེན་མ།  
ཐོད་སྒྲུབ་དར་ཡ་སྐོན་ཞེས་བྱ་བའི་མན་ངག ལྷོ།

༥ དེའི་ཞལ་གདམས་ནི། བཟང་པོ་དྲུག་ཆ་མཉམ་པ་ལ། ཁ་ཆེ་གྲུང་  
གུམ་གཉིས་འདེད། གྲུང་གུམ་དང་མཉམ་པའི་དོམ་མཁྱིས་དེ་རྣམས་ཀྱན་དང་  
རྩོག་ཞི་སྤང་། ཞེས་ཏེ་ཞལ་ལས་སྤང་རོ། ཆད་པ་སྐྱེས་དོགས་ཞལ་ཤེས་  
སོ། ། སྒྲན་ཏྲ་ཆང་ལ་བྱའོ། ། སྒྲན་འཕུར་མགོ་གང་ལ། ཆང་བྱེད་དག་གང་  
གིས་སྤུལ། ཆོབས་ཆེན་སྤྲོད་ལ་ཡང་བཏང་། སྤུན་ལྷ་དྲུག་གིས་སྤོལ་ཉེན་ཡོད་  
པས་ལྷ་ཡིན་བྱའོ། ། ཁ་ཟས་བཟང་པ་གལ་ཆེ། ཆོབས་ཅུང་ཟད་ཆུང་ན། ལྷ་  
གཅིག་ཞག་བདུན། དེ་ལས་ལྷོག་ན་ལྷ་གཅིག་ཉེར་གཅིག་གིས་ཁོངས་སུ་སོས་  
སོ། ། མ་འབྲུགས་པ་དང་། མདོག་མི་ཡོང་བ་ཞལ་ལས་ཤེས་སོ། ། དེ་ལྟར་  
བྱས་པས་རྩ་ལ་སོགས་པ་གང་ལ་ཡང་། ཅ་སྒྲོན་ཁོག་སྒྲོན་ཡོང་མི་སྲིད་དོ། །  
ཡང་གཞན་གྱིས་བཙོས་པ་ལ། དུས་བྱིས་ཅ་སྒྲོན་བྱུང་བ་འཆོས་པ་ནི་ཞལ་ལས་  
ཤེས། ཡང་འདེབས་པའི་རྩས་ལ། མ་ལ་བཏབ་པ་དང་། དུས་པ་ལ་བཏབ་  
པ་དང་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། རྩོ་རྣམས་འཕངས་པས་སྒྲན་རྣམས་བཏབ།  
སྒྲན་གྱི་ཁ་བརྒྱར། ཤ་སྐྱེ་བར་བྱེད་པ་ཞལ་ལས་ཤེས་སོ། ། དུས་པ་ལ་བཏབ་པ་  
ལ། ཀ་ར་ཆ་གཅིག་བྱང་པ་གཤོག་པ་མེད་པ་གཉིས་གསུམ། ཅ་ལ་གདལ།

ཆ་ལ་ཆ་གཅིག ལྷན་པ་རིག་ཆོད་ཆ་གཅིག རུས་པ་ལ་སྟེ་ཞལ་ལས་ཤེས། དེ་  
 རྣམས་དྲོ་བཞི་པོས་མཉམ་པར་བྱས། ཞིབ་པ་གལ་ཆེ། ལ་ལོ་བསྐྱར་མཁན་  
 ཟུར་ན་ཡོད། རུས་པ་ལ་དེ་རྣམས་དང་། རྡོ་མཁྲིས་དེ་མཉམ། དེ་རྣམས་  
 དང་ཇ་ཡེ་པ་ལ་མཉམ། མ་ལ་འདེབས་ན། ཇ་ཏེ་པ་ལ་མི་དགོས་ཟེར་ཡང་  
 དགོས་སོ། ། མགོ་བཙོས་བཀའ་རྒྱ་མ་འདི། སྤྲ་མ་ཉི་མ་རྒྱལ་མཆོད་ལ་ཡོན་  
 ཏན་རིན་ཆེན་གྱིས་ཞུས། ཞོ་བརྩ་རེའི་བཀའ་རྒྱ་མ་ཡིན་གསུངས་ནས་གནང་།  
 དེས་གསེར་རྒྱང་སྤང་སྤྱེད་ལུལ་ལོ། ། དགེས་བཞིན་དུ་གནང་བ་འདིས་འགྲོ་བ་  
 ལ་ཕན་ཤོགས་པར་གྱུར་ཅིག སྨོ།

༥ ཡང་ཁྱད་པར་ཅན་གཅིག་ལ་གཞན་མ་གྲུབ་ན། གུར་གྲུམ་ཁ་ཆེ་མ་  
 བཟང་དགོས། གསུམ་སྤལ་རྒྱལ་མཉམ་ཅེ་མཆོལ། གྱི་སྟེང་དུ་ཇ་ཏེ་པ་ལོ་བཞི་  
 བཞིམ་ཆོག ལ་མཐོན་གྱི་སྤྲ་ཅི་གོང་དང་འདྲ། སྐྱག་ན་ཆ་ལ་གལ་ཆེའོ། །  
 འདི་ལ་ཞོ་དྲི་བཀའ་རྒྱ་ཡོད་དོ། ། རྡོ་མཆོར་གདམས་པ་རྒྱད་རྣམས་མང་པས་  
 མཁྲིས་སོ། ། རྡོ་མཐོན་འབྲིད་ཞལ་ལས་གུར་གྲུམ་དང་རྡོ་གསུམ་ཆ་མཉམ་དེ་  
 རྣམས་དང་ཇ་ཏེ་མཉམ། སྤྲ་དབུགས་སྐྱུང་བཞེས་སོ། ། རྡོ་བཞིའི་ཞལ་ཤེས་ནི།  
 སྐྱག་པོ་སྤལ་རྒྱལ། མཉམ་ཅེ་གངས་ཐིག ཆ་ལ། བདུལ་བའོ། ། ཇ་ཏེ་ཅེས་  
 པ་འཛོམས་འོ། ། ཆོད་པ་སྐྱེད་གསེལ་ཞལ་ལས་ཤེས་ཅེས་པས། བོང་ང་དཀར་པོ་  
 དུམ་ཅམ་གཏོང་བའོ། ། མ་ཁྱད་པ་དང་མདོག་མི་ཡོང་པ་ཞལ་ལས་ཤེས་ཅེས་  
 པ། གུར་གྲུམ་ཁ་ཆེའི་ཚུས་མ་འཁྱུད་པ་དང་། བྱེད་འཁྱུང་བའི་ཅུ་གར་གྲུམ།  
 ཞོ་དང་སྐྱར། མའི་ནང་དུ་སྐྱག་གོ། ། དེས་མ་ལོག་ཡོང་མི་སྲིད། གཞན་གྱིས་  
 བཙོས་པ་ལ། རུས་བྱིས་ཅ་སྐྱོན་བྱུང་ན་བཙོས་པའི་ཞལ་ཤེས་ནི། སྐྱན་པར་  
 སོང་ནས་གཤེགས་ན་ཉེན་ཡོད་པས། མེ་ཅ་སྐྱན་པ་ལ་བྱས་ཏེ། དེ་རྣག་པའི་མ་  
 ལ་ཅ་སྐྱན་བཏབ། དེས་ལུས་ལ་ཅ་སྐྱོན་ཁོང་སྐྱོན་གང་བྱུང་གུང་སེལ་ལོ། ། ཤ་



སྐྱབས་བྱེད་པའི་ཞལ་ཤེས་ནི། ཡུང་བ་ཐུན་གཅིག་མཐུན་ནོ། ། རེག་ཆོད་  
ཞལ་ལས་ཤེས་ཅས་པ། ། རྫོམ་མེ་ལ་བསྐྱེད་པ་ཡིན། ། གང་ན་ཡང་ཡོད་པ་  
ཤེས་བྱེད་དོ། ། ལམ་བསྐྱར་མཐུན་བྱུང་ན་ཡོད་ཅས་པ། རྫོམ་ལ་མཐོན་སྒྲུབ་  
དེ་འབྱུང་བེད་ཡང་། ཅུང་ཆེན་དགའོ། ། ཡང་གཅིག་གི་རྫོགས་ཅས་པ།  
མདུང་ཅེ་སྤལ་རྒྱུ་རེག་ཆེད་དོ། ། སྤུན་གྱི་མཐོན་ཁྲིད་ཅས་པ། སྤལ་རྒྱུ་  
བཟང་ན་མདུང་ཅེ་རྒྱུ་བས་ཆོག་པའོ། ། ཟབ་ཞི་བྱེ།

༥ རྩལ་གྱི་ཁྲག་གཅོད་བྱེད་པར་ཅན་འདི་ལ། དྲེག་པ་ཐར་ལུ་གཅིག་  
བྱུར་སྐྱེས་པ། མེ་ཏོག་དཀར་པོར་ཡོད་པ། དེའི་ཕྱི་རྒྱུ་རྒྱུགས་ཙམ་བ་བལྟས་ཏི་  
བརྒྱུངས་པ། རང་གི་དྲི་རྒྱུ་བར་པ་ལ་ཞག་རེ་ནས་རྒྱུར་བ་ལྷུང་བ་དེ་འདྲ་ཐེངས་  
གསུམ་བྱས་ལ་ཕོ། དེ་ནས་གྲིབ་མ་ལ་སྒྲུབ་པ་ལ། བའི་སྤྲུལ་རྒྱུ་རྒྱུན་མ་དེ། སྤྲུལ་  
ཤིག་མེད་པ་དེ་གཉིས་ལེགས་པར་བསྐྱེས་ལ། དེ་ནས་དུམ་རེ་མ་ནང་དུ་བཅུག་  
པས། དེས་པར་ཆད་དོ། ། སྤང་མ། ལྷང་མ། སྤམ་བྱ་བལ་གང་དུང་། མ་  
དང་འདྲ་བར་བྱས་ཏི། མ་ལ་བཀའ་བཞེ། ལེགས་པར་བཅིངས་ནས། མི་ཆད་  
མི་སྤིད། ཞལ་གདམས་སྤྲུལ་རེ་མའོ། ། འདི་སྤྲུལ་ཏི་མ་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་བྱེད་  
བཅོས་སྤྲུལ་འདུག ཞེས་བརྒྱུ་པས་དམའ་བ་མི་བཏོང་བའི་བཀའ་རྒྱ་དམ་པར་  
ཡང་འདུག འདི་ནི་མཁས་པ་སྤྲེ་ཞོན་པའི་རྒྱ་གར་མཐོན་གྱི་གདམས་པ་དྲི་  
མེད་ཡིན། སྤྲུལ་འདིས་ནོར་འདི་སྤུལ་དང་། གདམས་ངག་འདི་ཅུ་མ་མང་དུ་  
འདུག་ནའང་མ་བྲིས་སོ། ། ཤིན་ཏུ་ཟབ་སྤྲི།

༦ བྱང་ཏིའི་ཞལ་གདམས་མཁས་པ་སྤྲེ་ཞོན་པའི་མན་ངག་ལག་  
ལེན་སྤངས་བདེ་བའི་རིམ་པ། དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་གྱི་ཕྱག་ལེན་ལྷུར། རིན་  
ཆེན་ཐེང་རྒྱས་སུ་བཀོད་པ་འདི་ལྷ་སྤྲེ། ཁོང་སྤུན་མ་སྤུན་གཉིས་ལས། ཁོང་  
སྤུན་སྤྱིར་ཆོད་སྤོན་འབྲིད་གྱི་ཞལ་གདམས། མདུང་ཅེ་སྤལ་རྒྱུ། འཆོལ་

དཀར་གསུམ། རུན་གསུམ་རེ། ཆེག་གངས་ཐིག་ཐུབ་ཐུན་ཆུང་བ་གཅིག་ ཅུ་  
 གང་། ལི་སྤྱག་ རྩོ་ཏི་ཀ་ཀོ་ལ་ནམས་ཐུན་རེ་རེ། གུར་གུམ་ཐུན་གཉིས།  
 བཟང་རྒྱག་འི་ལ་བ་དང་། རྩོ་ཡེ་པ་ལ་བོང་མཉམ་པོར་བཏང་། མཁྱིས་སྤྱ་གུར་  
 གུམ་དང་བོང་མཉམ། ཉ་སྤྱིགས་དང་རྩོ་རྩོ་ཁ་གཞོན་སྤྱ་ཅི་བཏང་། ཐུན་ཏྲ་  
 ཐུར་མགོ་གང་བཏང་། དང་པོ་རྩོ་ཐུན་ཞིབ་པར་བཏགས། དེ་ནས་སྤྱན་  
 གཞན་ནམས་ཞིབ་པར་བཏགས། དམར་པོར་སོང་སོང་བཏགས་ལ། ཞིབ་པ་  
 གལ་ཆེ། སྤྱལ་རྒྱབ་སྤྱལ་ཅན་བཟང་པོ་བྱུང་ན། སྤྱལ་རྒྱབ་གཙོ་ཆེ། སྤྱལ་རྒྱབ་  
 དན་ན། མཉུང་ཅེ་གཙོ་ཆེ། ཅན་དུ་ལ་འཆལ་ཐུན་བསྐྱེད། རུས་སྤྱན་མེད་ན་  
 ཉ་ལྷིབས་མི་དགོས། བཟང་རྒྱག་ རྩོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཅའི་ཁ་འཛིན་ནོ། ། ཆད་པ་  
 སྤྱིས་དྲིགས་ཞལ་ལས་ཤེས་ཅེས་པ། སྤྱ་བ་གུ་གུལ་སྤྱག་ཤ་བ། ཉོང་ལེན་བོང་བ་  
 དཀར་པོ་བྱེད་ཐུན་རེ། ཁོང་སྤྱན་ལ་བསྐྱེད། གཉིས་པ་མ་སྤྱན་ལ་གསུམ་ཏེ།  
 སྤྱད་པ་ལ་གདབ་པའི་སྤྱན་གྱི་ཞལ་ཤེས་ནི། རྩོ་སྤྱན་རྒྱལ་པོ་བཞི་བྱེད་ཐུན་རེ།  
 རྩོ་ཡེ་དེ་དང་མཉམ། གུར་གུམ་མཁྱིས་པ་ཐུན་རེ། ཆ་ལ་ཐུན་བཞི་ཆ་མེ་ལ་  
 བསྐྱེད་པའི་བྱེ་མ། ལུག་མཚོང་མཚོར་གྱི་རྩུང་པ། ནས་དཀར་མོའི་སྤྱང་ཉེ།  
 ཐུན་རྩོན་གྱི་སྤྱོད་འའི་གསེར་ཐིག་གསུམ་ཐུན་རེ། ཆ་ལ་ཐུན་བཞི་ཆད་མེ་ལ་  
 བསྐྱེད་པའི་བྱེ་མ། ཞིབ་པར་བྱས་པའི་བྱེ་མ། སྤྱད་པའི་སྤྱོད་རྩུབ་ཏུ་བཏབ།  
 དེའི་ཡོན་ཏན་གྱིས། དར་དང་། སྤྱད་པ་ལ་ཆུ་སེར་དང་། རྒྱག་འཆོར་བ་ཆུ་  
 ཆོན་ལྷག་མ་བཞིན་ཕྱིར་ཐོར་ཐོར་འབྱུང་། བད་པར་རང་གི་མ་པགས་པ་དང་།  
 ཆེལ་བ་ཆོར་རོ། ། གཉིས་པ་རུས་སྤྱན་གྱིས་ཞལ་གདམས་ནི། རྩོ་སྤྱན་རྒྱལ་པོ་  
 བཞི་བྱེད་ཐུན་རེ། ཆ་ལ་གསུམ་ཆ། རེག་ཆོག་ཐུན་བྱེད། མཁྱིས་སྤྱ་ཐུན་  
 གཅིག་ རྩོ་ཡེ་ཐུན་གཅིག་ ཤེལ་ཀར་དང་། ཤེལ་ཏ། ལུག་པའི་ཐང་ཆུ་  
 ཐུན་རེ་ནམས། རིམ་བཞིན་ཞིབ་པར་བྱས་པའི་བྱེ་མ། རུས་ཆག་དང་གས་

སྒྲིལ་བྱེད་དུ་རྩལ་སྒྲུབ་བཞིན་གདབ། གས་རྒྱུད་རང་འགྲིག་དུ་འགྲོ། རུས་  
 སེལ་མི་འབྱུང་། རྩོགས་པ་ལ་སྐགས་པའི་ཆག་སྒྲིབ་ཆེ་བ་ནམས། ལྟ་རུས་ཤི་  
 གསོན་ཕྱེ་ཏེ། རུས་སྒྲིབ་ལྟ་བུར་དུ་འགྲོ་མི་སྲིད། སྒྲིབ་ཅན་ནམས་ལྟ་རུས་  
 འཆོས་པའི་ཆེགས་མ་བཞིན་དུ། རྩོག་གི་ཁར་ལ་འབྱུང་ངོ་། གསུམ་པ་ཤ་དང་  
 ཆའི་སྒྲུབ་ཀྱི་ཞལ་གདམས་ནི། རྩོམ་མཁྲིས། ར་ལུག་བསྐྱང་གི་མཁྲིས་པ་ཐུན་  
 གཉིས། ཤིང་མངར་རྩ་ཆ་ཐུན་ཕྱེད་ཕྱེད། བྱང་པ་དམར་ཁྲ་བཞི། དགྲ་ཁྲུས་  
 དང་གུར་གུམ་ཐུན་རེ་རེ། རྩོམ་ཐུན་གསུམ་ནམས་མ་ལ་གདབ། ཤ་དང་ཆའི་  
 ཉེས་པ་སེལ་ཆ་སྒྲིབ་ཆེ་བས་རྩ་འབྲུམ་ཡོད་ན་བྱང་པ་ཐུན་བསྐྱེད། དེ་ནམས་ཀྱི་  
 ཡོན་ཏན་གྱིས། དང་པོ་ཤ་རྩོམ་བཅོད། ཏར་ཤིག་གི་འགྲོ། བར་དུ་ཤ་  
 ཆའི་ཉེས་པ་སེལ། ཐ་མ་ཤུབ་བསྐྱེད་ངོ་། ། ཤ་སྐྱེ་བར་བྱེད་པ་ཞལ་ལས་ཤེས་  
 ཅས་པ། ཡུང་བ་ཐུན་གཅིག་མནན་ལ་གདབ་པོ། ། མ་ལ་ཤ་རྩོམ་དང་འཆོ་བ་  
 དཀའ་བ། རྩོམ་སྒྲུལ་པོ་བཞི་དང་། ཤ་ཆའི་སྒྲུབ་ནམས་བསེས་ལ་གདབ།  
 ཤ་རྩོམ་ཆོད་ནས། ཤ་སྒྲུབ་ཀྱང་པས་ཆོག་ མ་ལོག་མི་ཡོང་པ་ཞལ་ལས་ཤེས་ཅས་  
 པ། ལ་ཆའི་རྩལ་མ་འབྱུང་པའམ། ཡང་ན་ཁྱེད་ལྟོ། འབྱུང་གི་རུ་ཞོ་དང་།  
 གུར་གུམ་སྐྱར་ལ་མ་ལ་བྱུག་ ཤུ་མི་ལྟོག་པའི་མན་ངག་གོ། ། སྐད་མདོགས་  
 དང་། མ་རྩིང་ཤ་རྩོམ་འཆོར་མ་འདོད་པ་ལ། བྲག་སྐྱོས། རྩ་ཆ། རུས་པ་  
 ཅན་གྱིས་དྲི་ཆེན་སྐམ་པོ་སྐྱར་བའི་བྱེ་མ་གདབ་པ་གནད་ངོ་། ། མཁས་པ་ཏེ་  
 ཞོན་པའི་མན་ངག་ དཔྱུས་སྤྲུག་པ་འབྲུགས་པ་ནམས། བྱང་ཉི་དཔལ་ལྡན་  
 འཆོབྱེད་ཀྱི། རྩོན་རྒྱུད་ལག་ལེན་དུ་གསལ་བར་ལྟར། བྱང་ཉི་དཔལ་ལྡན་  
 རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་ལག་ལེན་ཁྲིགས་སུ་བྲིས་པ་རྩོགས་སོ། །

བཞི། མ་མེད་མཁའ་འགྲོ་མའི་གདམས་ངག་སྐོར།

༥ མ་མེད་གདམས་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ། མཁའི་འགྲོ་མའི་

གདམས་པ་འདི་ལ་དོན་བརྒྱད་ཏེ། རྩོན་དུ་འགྲོ་བ་གཏོར་མ་བཏང་ལུགས་  
 དང་གཅིག་ ཡིད་ཆེས་ཞིང་ཁུངས་བཅུན་པ་བྱ་བའི་བྱིར་དུ། སླ་མའི་བྱིན་  
 སྐབས་རྒྱུད་པའི་རིམ་པ་དང་གཉིས། རྩལ་མ་ཁན་དམ་ཆོག་བསྐྱངས་པ་དང་  
 གསུམ། བྱད་པ་ལ་དམ་ཆོག་བསྐྱང་བ་དགོས་པ་དང་བཞི། དཀའ་བ་ཡོངས་  
 རུསྦྱོད་པའི་དབྱུད་པ་དང་ལྷ། གདམས་ངག་དངོས་པོ་བསྟན་པ་དང་རྩལ་  
 སླ་མས་ལུང་བསྟན་པ་དང་བདུན། བྱད་བྲག་པ་དང་། གཏང་རག་དང་།  
 ཡོན་ཚུལ་བཞིན་སྐངས་པ་དང་བརྒྱད་དོ། །

དང་པོ་རྩོན་དུ་འགྲོ་བའི་གཏོར་མ་བཅའ་ལུགས་བཞི་སྟེ། དང་པོ་རང་  
 ཉིད་ས་དམ་པ་སྐྱ་མདོག་སྒྲག་ནག་ བྱག་གཡས་དབྱག་པ་རེམས་པ། གཡོན་  
 པ་བདུད་ཅིའི་བུམ་པ། རྩལ་གསུམ་བར་སྤང་ལ་གཟིགས་པ། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་  
 གལ་ཏྲ་ཕྲག་ལ་བསྐྱལ་བ། རས་དཀར་པོའི་ཨམ་ཀ་རག་གི་ན་བཟའ་གསལ་བ་  
 བསྐྱེད་ལ། བྱང་ཚུབ་མེམས་བསྐྱེད་དེ། རྩལ་པས་འགྲོ་བྱ། གཏོར་མ་གསུམ་  
 བགགས་གཏོར་གཅིག་དང་བཞི་བཤམས་ལ། གཅིག་དཀོན་མཆོག་ལ།  
 གཅིག་ཀྱི་ཏི་ཏ། གཅིག་ཆོས་རྒྱུད་། གཅིག་གཞི་བདག་ལ། གཅིག་བགགས་  
 ལ་བྱིན། ཟན་ཆང་པ་གཅིག་ཆ་ལ་དྲིལ་ལ། ཆང་པ་གསུམ་དུ་བཞོས་ལ།  
 གཅིག་ཁྲག་ནས་སྦྱར་ཏེ། ཅིས་ཀྱང་ལན་ཆགས་འདེབས་པའི་འདྲེ་གཟུགས་  
 མེད་ཡོད་པས་དེ་ལ་སྦྱིན། གཅིག་གྱི་ལ་སྦྱིན། གཅིག་ཆ་ཅན་དེ་ཟ་རུ་བཅུག  
 རྒྱ་གཙང་མ་ལ་རྟེན་འབྲེལ་སྟིང་པོ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་བསྐྱེད་པའི་རྒྱས་ཆ་ལ་  
 དཀྱའོ། །

གཉིས་པ་ཡིད་ཆེས་ཤིང་ཁུངས་བཅུན་པའི་ལ་རྒྱས་ནི། བྲ་པ་མདོན་  
 ཤེས་ཅན་གྱིས་སྦྱོབ་མ་གཅིག་གིས། མ་གཅིག་ལ་བ་སྦྱོན་ལ་གནང་། དེས་  
 རྟོགས་ལྡན་ཡེ་ཤེས་དབང་ཕྱག་ལ། དེས་ལས་བསྟོད་ཐང་རྒྱུད་པ་ལ། དེས་

བཟང་པ་དཀོན་ཤེལ། དེས་སྒྲུལ་བྲུང་པ་ལ། དེས་སེམྱེན་འཇམ་སྐབས་ལ།  
དེས་འཛིན་པ་གཞོན་ཅུ་སྐབས་ལ། དེས་བུང་ཏི་རྒྱལ་བ་བཟང་པོ་ལ། དེས་བུང་  
ཏི་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་མཆོན་བདག་ལའོ།

གསུམ་པ་སྒྲོབ་དཔོན་གྱི་དམ་ཆོག་ནི། རང་སྤོ་བོ་ཡངས་སྤྱོད་རྫོགས་  
པའི་སྐྱེས་བཞུགས་པ་དང་གཅིག་ནད་པ་སངས་རྒྱས་ཆོས་སྤྱོད་བསྐྱེམ་པ་དང་  
གཉིས། མ་མེད་དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱ་མཆོན་ཡང་དེ་ཡིན། སངས་རྒྱས་སྤྱོད་པའི་  
འགྲོ་བ་དཔག་དུ་མེད་པའི་དོན་བྱེད་པ་དང་གསུམ། མིའམ་བྱུང་སངས་སྤྱག་  
སངས་ལ། སྤྱགས་སྤྱིང་རྗེ་གཏེར་བ་དང་བཞི་ཡིན།

བཞི་པ་ནད་པའི་དམ་ཆོག་ནི། སྒྲུལ་ལ་བྱག་གུས་པར་འཆོལ་བ་དང་།  
སྒྲུལ་ལ་དབང་ལྷན་ནས་སྐབས་འགྲོ་བཞིའམ། མ་ལྷན་ན་གསུམ་པ་བྱེད་པ་  
དང་གཉིས། མོ་མོས་སྤྱོད་པ་མི་བྱེད་པ་དང་གསུམ། སྒྲུལ་ལ་མོས་གུས་བྱས་  
ཤིང་སྐབས་སུ་འགྲོ་བས། སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བྱམས་སྤྱིང་རྗེ་དཔག་དུ་མེད་  
པ་བསྐྱེམ་པ་སེམས་ཅན་བདེ་བར་ལ་བཀོད་པ་དང་བཞི་ཡིན།

ལྷ་པ་དཀའ་བ་ཡངས་སུ་སྤྱོད་པའི་དབྱེད་ནི། རྒྱན་གོང་སོན་པ་ལ་ལྷས་  
བྱས་བཀྲུགས་པ་ལ། རྒྱན་གོས་དགོ་མོ་རྣམས་ཞིང་འདེབས་སུ་བྱིན་ནས་སྤྱོད་  
ལ་སྤྱོད་དུས་སུ། དགོ་པོ་ལ་ལས་མགོ་བོ་ལ་གཡོག་རྒྱལ། བྱིམ་ཏྲིག་ལ་སོགས་པ་  
རྒྱལ། ཡན་ལག་བཅག་རུས་པ་མཐོ་ཆོད་བརྒྱུངས་ནས། བྲག་གི་རྒྱ་མཆོ་  
དཀྱིལ་འདུག ངས་ལྷ་འདྲེ་ཐམས་ཅད་བཅོད་ཆོད་པ་ཡིན་ཏེ། མིའི་སྤྱོད་མ་  
ཆོད་འདུག དང་འཆི་བ་ལས་མི་ཡོང་པར་འདུག་སྐྱེམ་ནས་བཀྲུགས་པ་ལ།

རྒྱག་པ་གདམས་ངག་དངོས་ནི། དུ་མེད་སྤོན་མོ་གཅིག་བྱང་ནས། ལ་  
སིང་ཨེ་དམར་གྱི་སྐྱབ་ཁང་དུ་ཞག་བདུན་བཀྲུགས་ལ། དེ་ནས་བྱོན་བྱས་པ་  
ཡིན་ཏེ། མ་ཉན་པར་སྤོན་ལ་བྱོན་པས། དམ་ཆོག་གི་སེལ་བྱང་འདུག་

གསུངས་ནས། མགོ་བོའི་རུས་པ་ཆག་པ་ཆོ་སྒྲིགས། བྲུང་པ་ནང་དུ་སྒྲུག  
 ཡན་ལག་གི་རུས་པ་ཐམས་ཅད་བསོས། ཀླང་མར་ལྷག་པའི་ཐམས་ཅད་ནང་  
 དུ་སྒྲུག རྒྱགས་འདི་བཏབ་པོ། ཇི་ཏི་རུས་ཐིས་ཐད་ཐད་སྒྲུ་ལྷ། ཡང་བྱུང་  
 མེད་དམར་མོ་གཅིག་བྱུང་ནས། ང་ལ་མ་དྲིས་པར་ཐོ་ཆོ་བྱེད་པ་གསུངས་ནས།  
 གདོང་ལ་བཀའ་སྒྲིབ་བྱེད་ཅིང་འདུག དེ་ནས་ལྷགས་པ་རལ་བ། ཤ་དུམ་  
 བོར་སོང་བ་ཐམས་ཅད་རྒྱགས་འདིས་བསོས། ཇི་སྐབས་བྱུང་བྱུང་ལྷབ་ལྷབ་སྒྲུ་  
 ལྷེ། ཡང་བྱུང་མེད་མེད་མོ་གཅིག་དང་ལྷང་ཁྱ་ཅིག་ཡོང་ནས། ཆོས་ཐམས་  
 ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་ནམ་པར་དག་པ་ཡིན་པ་ལ། དེ་ལྟར་མ་རྟོགས་པའི་སྐད་  
 ཉེན་མོ་གསལ་སྤྱོད་འཛིན་མེད་དུ་བྱེད་ཅིག ལུབ་མོ་འཆུར་ཉལ་འཁྲིག་མེད་དུ་  
 བྱེད་ཅིག ལྟ་བུ་སེམས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད། སྤྱོད་པ་སེམས་ཀྱིས་རང་བཞིན་  
 བཅོས་མེད་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ། དེ་ལྟར་གོ་བ་གྱིས་ལ། རྒྱགས་འདི་བསྐྱོས་ཅིག་  
 གསུངས་སོ། ། ཇི་ཡེ་རྟོག་ཅིས་ཉེན་འབྲེལ་སྤྱོད་པོ་བསྐྱེས། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་  
 འགོ་མ་ལྷ་ཁས། རྒྱགས་འདི་རྒྱ་ཆ་རེ་བསྐྱེས་ནས། ལུས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡུལ་  
 བྱས་པས། ཡང་བྱུང་མེད་ལྷང་ཁྱ་ཅིག་གིས་ཞལ་ནས། ཐིན་ལས་སྤྲོ་ཆོགས་  
 ཀྱིས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། ཟ་སྐྱོ་ན་རྒྱགས་འདི་རྒྱུབ་ཅིག  
 སྐྱོ་ན་གྱི་རྒྱགས་ཡིན་པས་གལ་ཤིན་དུ་ཆེའོ། །

ཇི་ལ་ལ་ལོ་ལོ་ཀ་སྒྲོ་ན་སྒྲུ་ལྷ། འདི་ཟ་སྐྱོ་ན། ལུས་བརྒྱ་བཞི་བརྒྱ་  
 དུས་རྒྱུན་དུ་རྒྱུབ་པོ། ། སྐྱོན་མཆོན་ཆེར་རྒྱུབ་པོ། ། སྤྱོད་པོ་ཡང་ལུས་བརྒྱ་  
 བཞི་བརྒྱ་བསྐྱོས་ལ་རྒྱུབ་པོ་གསུངས་ནས། མཁའ་འགོ་མ་ལྷས་བྱིན་ལྷབས་  
 མཛད་ནས། ད་ལྟ་ནས་འགྱོར་པ་གཅིག་ཡོང་བ་ཡོད་པས། དེ་ལ་གྲོས་དྲིས་  
 ལས་རྒྱ་གར་དུ་རྒྱག་གསུང་ནས། མཁའ་འགོ་མ་ལྷ་ནམ་མཁའ་ལ་གཤེགས་  
 སོ། །

བདུན་པ་སྒྲམས་ལུང་བསྟན་པ་ནི། དེ་ནས་པ་དམ་པ་སངས་རྒྱལ་ཕྱག་  
གཡས་ན་དབྱུག་པ་རེམས་པ། གཡོན་ན་ཨ་རུ་ར་རྒྱ་གར་མ་བསྐམས་པ། ཉིན་  
འབྲེལ་གྱི་གལ་ཚུང་ཕྱག་པ་གཡོན་ལ་བསྐྱལ་ནས་བྱོན་བྱུང་། ཁོང་གི་སྒྲིང་པོ་  
མཚུག་ཚུགས་ཀྱི་ཁྲིད་གནང་ནས། ། མདང་ཞག་རྩུང་མཁན་པ་ལ་བྱམས་པ་  
དང་སྒྲིང་རྩེ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བསྐྱོམ་གཅིག་གསུང་ནས། ད་ཞག་ཉི་ཤུ་ཙ་  
གཅིག་རི་ཕུག་ཡ་གེར་བསྐྱོམས་ལ། ཁྱོད་དང་ང་གཉིས་ཆོས་ཀྱི་འབྲེལ་པ་དེ་  
ལས་མེད་གསུངས། ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲེ་བ་ལྷ་མའི་སྒྲ་མ་ཡང་དག་པར་རྩོགས་པའི་  
སངས་རྒྱལ་སྐུ་བལྟམས་པའི་ས། ཀའུ་རི་ལུ་མ་པའི་ཆལ་བྱ་བ་ན། ཀའུ་རི་ཕུག་  
བྱ་བ་ཡོད་ཀྱི། དེར་སོང་གསུང་ནས་ནས་མཁའ་ལ་གསེགས་སོ། ། དེ་ནས་  
ནམ་ལངས་བྱུང་ནས། མདང་རྩུང་མཁན་གྱི་དཔྱེ་བོ་ནམས་བྱུང་ནས་བྱུང་  
བས་མགོ་བོ་ལ་ཡོག་པ་རྒྱབ། ངའི་ཡན་ལག་ལ་བྱེམ་ཏྲིག་རྒྱབ་ཟེར་ཤུལ་ནམས་  
ལ་ལྟ་ཡིན་འདུག་པ་ལས། རྒྱན་གོང་གི་མཁན་པོ་བྱུང་ནས་གསེགས་པས།  
འདི་སྐབས་བོད་གཅིག་ཡིན་པ་འདུག་པས། ད་འདིར་བཞུགས་པར་བྱ་ཟེར་ནས།  
ཞབས་ཏྲིག་བསྟེན་བསྐྱར་བདག་གི་བཞུད། ཞག་ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག་རི་ཕུག་ཏུ།  
སྒྲིང་རྩེ་མཚུག་ཚུགས་ཀྱི་ཁྲིད་བསྐྱོམ་བཞེན་བཞུགས་པའི་བར་ལ། ཉིན་མོ་མི་  
འདུ། ནང་རུབ་ཟས་སྒྲིམ་འདུ། མཆོལ་མོ་ལྷ་སྟོན་འདུ་བ་འབྱུང་། ཞག་ཉི་  
ཤུ་ཙ་གཅིག་སོང་བའི་ནང་པར། ཟས་སྒྲིམ་འདུལ་མཁན་མི་ནམས་ལ། ཁྱོད་  
རང་གི་ཟས་སྒྲིམ་ཀྱལ་ངོས་ལོང་ཅིག་གསུངས་ནས། རང་རང་ལག་ཏུ་གཏང་  
ནས། ཁོང་ས་རྒྱ་གར་ལ་གསེགས་སོ། ། གདམས་པ་རྩོགས་སོ། །

བརྒྱད་པ་གཏང་རག་གི་ཡོན་སྒྲུང་བ་ནི། མཁའ་འགྲོ་མའི་གདམས་པ་  
ཡིན་པས། ཆོགས་འཁོར་བཟང་བ་རེ་དང་། ཡོན་གསེར་སྒྲུང་རེའི་བཀའ་  
བརྒྱལ་ད། མིན་ཏུ་ཟབ་པ་ལྷོ།

༥ གདམས་པ་འདི་ལ་སྐྱེས་འདྲ་མེན་གཉིས་འདུག་པའི་སྐྱེས་  
 ལུགས་གཅིག་འདི་ཅུ་བཅའོ། ། ཇི་སྐབས་སྐྱེད་སྐྱེད་ལུབ་ལུབ་སྐྱ་རྩེ་ གཞུང་གི་  
 སྐྱེས་འདི་ཚུ་ལ་བཏབ་ལ་བྲན། ཤར་སྐྱོད་པར་བྱེད་དོ། ། ཇི་ཨ་ན་ལེ་ཉི་ན་  
 མེ་དབལ་བསོད་ཁྲག་ཚོད་སྐྱ་རྩེ་ འདི་ཤ་བསོ་བའི་སྐྱེས་ཡིན། མ་ལ་  
 གདབ། ཇི་ཕི་ལེ་མེ་མེས་ནན་སྐྱ་རྩེ། འདི་ཁྲད་པ་གསོ་བའི་སྐྱེས་ཡིན། ཇི་  
 འི་རུས་ཏི་བད་བད་སྐྱ་རྩེ། རུས་པ་གསོ་བའི་སྐྱེས་ཡིན། ཇི་རྒྱ་ཅ་ཁྲི་ནན་  
 བད་བད་སྐྱ་རྩེ། ཅ་ཚད་པ་བྱེར་བ་གསོ་བའི་སྐྱེས་ཡིན། ཇི་ཚུ་སི་ལ་ཚུ་སི་ལ་  
 བད་བད་སྐྱ་རྩེ་ ཅ་ལ་ཚད་པ་སྐྱེས་ན་འདེབས་པའི་སྐྱེས་ཡིན། ཇི་པ་ཁ་  
 ལྷག་ཁྲི་ནན་སྐྱ་རྩེ། མ་ཁ་ཕྱིར་ལྷག་སོང་བ་ལ་སྐྱེས་སོ། ། ཇི་ལ་ལ་ལྷག་ལྷག་  
 ཁྲི་ནན་སྐྱ་རྩེ། འདི་ལྷག་ཁྲི་ནན་གྱི་སྐྱེས་ཡིན། ཇི་རྩེ་རྩེ། བྱས་ལ་རང་ཉིད་པ་  
 དམ་པར་བསྐྱོམ་ལ། ཉེན་འབྲེལ་ཉིད་པ་ཉེར་གཅིག་གི་སྐྱེས་བཞུས། མ་  
 བཟུངོ། ། འདི་འི་རྒྱུད་པ་ནི། བདག་མེད་མ་བི་རྩེ་པ། པ་དམ་པ། ལྷ་པ་  
 མེད་ཤེས། བྱང་ཚུབ་ཡེ་ཤེས། ལྷ་མ་ཤིང་པ་རྒྱབ་རྒྱུང་། རྩོད་ཐང་རྒྱུང་པ།  
 ཟང་པ་དཀོན་ཤེ། བཏེ་ལུང་པ་ལྷ་མ་གོང་པ། ལྷ་མ་འཇམ་དཔལ། དེས་  
 འཛིན་པ་གཞོན་ཅུ་ལུབ། དེས་བྱང་ཏི་རྒྱལ་བ་བཟང་པོ། དེས་བྱང་ཏི་དཔལ་  
 ལྷན་འཛོལ་བྱེད། དེས་བྱང་ཏི་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་མཚན་བདག་ལའོ། ཨྲི།

༦ སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་གྱི་སྐྱེ་ལ་བྱུག་འཛལ་ལོ། ། རྒྱུད་པའི་ལ་རྒྱུས་དང་  
 ཆེ་བའི་ལོན་ཏན་ནམས་གཞན་ཏུ་གསལ། དངོས་གྱི་ལག་ལེན་ནི། རྩེ་འགྲོ་  
 ཉེན་འབྲེལ་གྱིས་སྐྱོར། དངོས་གཞི་སྐྱེས་ཏུ་སྐྱོར། རྩེ་དམིགས་པའི་སྐྱོར་  
 དང་གསུམ་ཡོད་པ་ལས། ལུས་རྩེན་འགྲོ་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་སྐྱོར་ནི། བད་པའི་  
 གམ་ཏུ་སྐྱེ་བ་པ་དང་། རྒྱ་གཙང་མ་པོར་པ་གང་བྱེར་ལ་ཤིག་བྱས་ཏེ། ལུ་བ་  
 གཡས་པ་འོག་ཏུ་བཅུག་ནས། ཇི་སྐྱེ་སྐབས་བྱུ་རྒྱ་གི་ནི་ས་མ་ཡེ་སི་རྩི་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་



ལེ་ལོ་ལྷན་ལྷན་སྐྱོུ། ཞེས་པའི་སྐྱགས་བརྒྱུ་ཙ་བཏབ་སྟེ། རྟེན་འབྲེལ་བརྟག་  
 པས། རྒྱ་གཡས་སུ་འཁོར་ན་བཟང་། འཕྱྱགས་ན་འཆོ་སྦྱེ། གུལ་ན་མཆོ་  
 གུལ། གཡོན་དུ་འཁོར་ན་ངན། རྒྱ་མི་འཁོར་ཁིང་ལྷན་ལྷན་ཆེན། གྲིབ་དང་  
 མི་གཙང་བ་ཡིན་པས། རིམས་འགྲོ་ལ་སྐྱགས་ཡང་དེ་བཞིན་བྱའོ། ། རྒྱའི་  
 རྟེན་དུ་དཀར་པོ་བྱང་ན་རྒྱལ་པོ་གཞོད། དམར་པོ་བྱང་ན་བཙན། སེར་པོ་  
 བྱང་ན་དམ་སྤྲིའམ་འགོང་པོ་གཞོད། སྐྱོན་པོ་བྱང་ན་སྲུ་དང་ས་བདག་གཞོད།  
 རྩལ་གང་བདུག་པའི་ས་ནས་གདོན་ཡང་དེ་ནས་གཞོད། སེར་པ་གས་ཆག་  
 འདུག་ན་རྩས་པ་ལ་གས་ཆག་ཡོད། ཆན་ཆེན་དང་འཇར་འཇོར་འདུག་ན།  
 ཙ་གཉན་ཤ་གཉན་ལ་སྦྱོན་ཡོད་པས། རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་པར་འདུག་ན་ལས་  
 སྤངས། ལེགས་པོ་མི་འདུག་ན་ལས་མི་སྤངས། དངོས་གཞི་སྐྱགས་ཀྱི་སྐོར་ནི།  
 ཇི་ཨ་ན་ལེ། ཇི་ཨ་ན་ལེ། རྟི་ན་ལེ། དབལ་བསོད་ཁྲག་ཆོད་སྐྱོུ། སྤང་  
 ཆོད་སྐྱགས་སོ། ། ཇི་ཏི་རུས་ཐེས་བད་བད་སྐྱོུ། རུས་པའི་སྐྱགས་སོ། ། བ་  
 མ་ཏ་ར་ཤ། འཆོ་སྐྱགས་སོ། ། ཤ་པ་ཏ་མ་ན། བཞིག་སྐྱགས་སོ། ། ཇི་ཆ་ལ་  
 ལྷག་ཏི་ནན། ལྷག་གི་སྐྱགས་སོ། ། ཇི་ཙ་ཀ་ཏི་ནན་བད་སྐྱོུ། ཙ་སྐྱགས་  
 སོ། ། ཀར་ཐུན་ཕྱེད། འཆོལ་དོམ་མཁྲིས། ཐུན་ཕྱེད། རྩ་ཡི་ནང་དུ་བཀྱ།  
 སྦྱིད་མཐུན་ནོ། ། རྩེས་དམིགས་པའི་སྐོར་ནི། རྩེ་ནང་དུ། བཟོ་ལ་ག་  
 བར་སྐྱར་པར་བསམ། ཡན་ལག་གསུམ་གྱི་ཆ་ཚུགས་མེད་དུ་གསོ་བ། སྤང་མ་  
 ཞང་སྦྱོན་རི་ཐུག་པ་ལ། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་མས་དངོས་སུ་གདམས་པ་འདི།  
 དཔོན་པོ་ནམ་མཁའ་སངས་རྒྱས། དེས་བྲང་ཏི་རྒྱལ་བ་བཟང་པོ་ལ། དེས་  
 བྲང་ཏི་དབལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་ལ། དེས་བྲང་ཏི་དབལ་ལྷན་རྒྱལ་མཆོན་བདག་  
 ལའོ། །

### ༥། བལ་པོ་ཐོད་སྦྱར་ཆོག་པ་ཁ་འཛར་འགའ། །

༥ སངས་རྒྱལ་སྤོང་གི་སྒྲ་ལ་བྱག་འཛུལ་ལོ། ། བཅུད་ཅི་ཐོད་སྦྱར་གདམས་པ་འདི། ། དང་པོ་བལ་པོའི་ཡུལ་ཏུ་དར། ། བལ་པོ་ཐོད་སྦྱར་ཞེས་སྟུག་གས། ། དེས་ནས་རྒྱ་ནག་ཡུལ་ཏུ་དར། ། དར་ཅེ་མཁས་པའི་མགོ་སྟུག་ཡིན། ། དེ་ནས་ཐོད་གི་ཡུལ་ཏུ་དར། ། གོ་ཅེ་མཁས་པའི་བྱག་ཏུ་བབས། ། དེ་ནས་གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་རྒྱུད། ། འདི་ལ་དམར་པོ་གཙ་པོ་གངས་ཐིག་ལྷ་སྦྱར་དང་། དཀར་པོ་གཙ་པོ་རྟུག་སྦྱར་ཐོང་དཀར་གི་རྩ་བ་བྱ་བ་མེད། ། གསེ་བྱེད་གཙ་པོ་སྟུག་ཤ་བཅུད་སྦྱར་བྱ་བ་ཡོད། ། ལྷང་ཁྱུ་ཐོང་དཀར་ལ་མ། བཅུད་སྦྱར་བྱ་བ་ཡོད། ། དེ་ལ་དམར་པོ་ལྷ་སྦྱར་ནི། ། བཅུད་ཅི་གངས་གངས་ཐིག་གི་ཐིག་པ་དང་། ། ཆའི་དངས་མ་སྦྱར་བྱེད་པ་དང་། ། བསྐྱངས་བྱེད་གསེར་གྱར་གྱུམ། གྱི་སྤོང་བྱ་དང་། ། ལྷ་སྤོང་གཡུ་ཐོང་དཀར་ལ་མ་མེ་རྟག་ཏུ་འི་རྩ་བ་དང་། ། མདངས་འབྲིན་འཛུལ་གྱི་དུ་རྒྱ་ཁ་བསྐྱར་དང་། ། ལྷ་སྦྱར་ཞེས་ནི་གསུང་པ་ཡིན། ཁག་འོན་ལ་ཁྲུང་པ་ལ་ག་བྱར། རྩ་ལ་གྱར་གྱུམ། རུས་པ་ལ་ག་ར། རྩ་ལ་མཁྱིས་ཀུན་ལ་འོ། ། གངས་གི་ཐིག་པ་ཆགས་ཀྱིས། ལྷ་སྤོང་ཐུན་བྱེད། གཡུ་ཏུ་དེའི་བྱེད། གཞན་ནམས་ཐུན་རྒྱུང་བ་ན། དེའི་བྱེད་བྱེད་དོ། ། དེའི་རུས་པ་བཤད་བྱ་ན། ། གངས་ཐིག་ཆའི་རེ་ཐག་གསོ། ། སྐབ་བྱེད་དཔྱུ་གྱུས། རུས་བཙོང་རྒྱུར་མེར་འབྲེན། ། ལྷ་སྤོང་རུས་པ་གསུམ་དང་རྩ་རུས་ཁྲུང་པ་གསུམ་གྱི་སྦྱོར་མེལ། ལྷན། ། འཛུལ་དཀར་རུས་མདོག་ལྷ་བ་བསྐྱུད། ། སྦྱར་ལྟགས་གོང་ཏུ་བསྐྱུན་པ་ཡིན། ། དམར་པོ་ལྷ་སྦྱར་རྫོགས་སོ། ། དཀར་པོ་རྟུག་སྦྱར་ནི། གཙ་པོ་ཐོང་འདི་ལ་མ་ལ། ། མཁས་ཅན་རྩ་ལ་མཁྱིས། སྟུག་གི་མེ་རྟག་དང་། ། སྤོང་དེ་རྩ་པའི་རྒྱང་རྒྱུ་གཅིག་པོ། ། རྩ་ལ་མེ་རྟག་གྱུར་གྱུམ་ལ་བ་བྱག ། རྟུག་སྦྱར་

ཞེས་སུ་གསུངས་པ་ཡིན། ། སྦྱར་ཚད་བསྟན་པ་འདི་ལྷ་སྟེ། ། བོང་ངའི་ལ་མ་  
 ཐུན་གཉིས་ཕྱེད་ཡིན་ཏེ། ། དེ་མེན་གཞན་ནམས་ཐུན་དེའི་ཕྱེད་གཉིས་ཡིན་པ། དེའི་  
 ཕྱེད་ཕྱེད་དོ། ། སྟག་གི་མེ་ཏོག་ཀྱན་དྲམ་མཁྲིས་ཐུན་གཉིས་དང་མཉམ། ། ལུས་  
 པ་བཤད་ཀྱི་མི་ལོངས་ཏེ། ། ལྷན་པ་འཇག་བཅོད་ཆུ་མེར་འབྲེན། ། ལྷ་བྱེར་  
 བསྟུང་ལ་རྩ་ཁ་འཛིན། ། དཀར་པོ་རྩལ་སྦྱར་སྟེ།

༥ གསེབ་ཕྱེད་བདུན་ཀྱི་སྦྱར་བ་ནི། ། སྦྱོར་གཙོ་བོ་བདུད་རྩི་སྟག་ག་  
 མཆོག་། སྟག་གའི་རྒྱལ་པོ་གསེབ་ཕྱེད་སྟེ། ། ལུས་པ་བརྗོད་ཀྱི་མི་ལངས་  
 ཏེ། ། དེ་ལ་བསྟེན་པའི་འཁོར་རྩལ་ནི། ། ལ་སྟེན་གཉིས་གཟུར་དང་གྲར་གུམ།  
 དང་སྦྱོར་གཉིས་གཉིས། བོང་དཀར་དགུ་གུས། ། ལ་མཆོན་ཅན་གྱི་དམ་མཁྲིས་པ་  
 དང་། ། མདངས་འབྲིན་འཆལ་ད་ཆུ། ཀྱི་ཁ་བསྐྱར་དང་། ། ཀར་དཀར་པོའི་  
 རྩ་ལ་སྦྱོར། ། ཡོན་ཏན་བརྗོད་ཀྱི་མི་ལངས་ཏེ། ། གཙོ་བོ་ལུས་པ་བཞི་གུས་  
 རྩ་ལྷན། དང་ལྷན། ། ལ་ལས་རྩའི་རེ་ཐག་གྲར་དྲམ། བསྟུན། ། ལ་ལ་ལྷ་བའི་  
 ཆུ་མེར་འབྲེན་བོང་དཀར། ཀྱིས་འདེབས། ། ལ་ལ་ལྷན་པའི་སྦྱོན་གཟུར། རྩས་  
 མེལ། ། ལ་ལས་རྩལ་གཙོད་མེན་པ་དགུ་གུས། ལྷས། ། ལ་ལས་རྩས་པའི་ཁ་  
 དོག་འཆལ་དཀར། ལེན། ། སྦྱར་ཐབས་བསྟེན་པ་འདི་ལྷ་སྟེ། ། གཙོ་བོ་སྟག་ག་  
 དགའི་ཆ་གཅིག་ལྟ། ། བོང་ང་དཀར་པོ་དེའི་ཕྱེད། ། དེ་ནམས་ཀྱན་དང་  
 དྲམ་མཁྲིས་མཉམ། ། གསེབ་ཕྱེད་འདུན་སྦྱར་རྫོགས་སོ། །

༦ ལྷང་ཁུ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྦྱར་བ་ལ། ། གཙོ་བོ་སྦྱ་མའི་བོང་དཀར་པོ། ལ་  
 མས་བྱས། ། བྲག་ལ་སྟེན་པའི་བཅད་སྦྱར་དང་། ། སྤུབ་ཁའི་ལོ་མ་བརྒྱ་རྩ་  
 དང་། ། གཟུར་དོམ་མཁྲིས་མཁྲིས་ཆེན་གསུམ། ། གྲར་གུམ་ནག་དང་བརྒྱུད་  
 སྦྱར་ལ། ། ལྷང་ཁུ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྦྱར་བ་ཡིན། ། སྦྱར་ཚད་བསྟན་པ་འདི་ལྷ་  
 སྟེ། ། གཙོ་བོ་ཕྱེད་ལ་འཁོར་ནམས་ནི། ། དེའི་ཕྱེད་ཕྱེད་བཏང་བར་བྱ། །

ག་བྱར་ཁྱ་ཆ་ཐུན་ཆོད་གཉིས། ། ཀྱན་དང་མཉམ་པ་དྲོམ་མཁྱིས་སོ། ། ལུས་  
པ་བརྗོད་ཀྱི་མི་ལངས་ཏེ། ། ལྷག་པར་རྒྱུ་མེད་འབྲེན་ཅལ་ཆེ། ། ལྷང་གུ་  
བརྒྱད་ཀྱི་སྒྱུར་བ་རྫོགས་སོ། །

༥ ཅེ་ཆོས་བཞིའི་སྒྱུར་བ་ནི། ལར་ནི་སྒྱུར་བ་གང་བྱེད་ཀྱང་། ཁ་  
མཐོན་ལ་ནི་ཁྲི་དཔེ་སྐབས་སུ། ག་བྱར་གཙོ་ཆེ་ལ་གུར་གུམ་རུས་པ་ལ་ཀར་  
དཀར་པོ། དྲོམ་མཁྱིས་ནི་ཀྱན་ལ་གཙོ་ཆེ། རྩ་ཁོང་གཉིས་ཁར་བཏང་པས་  
ཆོག ། འདི་ནི་དར་ཅེའི་མགོ་བོ་ཅེ་བཅས་ཏེ། ། མཆོག་ཏུ་མགོ་མའི་བདུད་ཅི་  
ཡིན། ། རྫོད་དང་མི་ལྷན་སེམས་ཅན་ལ། ། ཕྱིན་ན་རྒྱལ་ཁམས་སྤེལ་བར་བྱེད།  
བྱ་དང་འབྲ་བའི་རྫོད་ལྷན་ལ། ། ཕྱིན་པས་འགོ་ལ་པན་ཐོགས་ཤོག ། ཅེ་ཆོས་  
བཞིའི་སྒྱུར་བ་ཞེས་བྱ་བ་རྫོགས་སོ། །

༦ ཅེ་ཆོས་དྲུག་ལྷན་ནི། ཨ་མྱི་སྒང་གཅིག ཤའི་མེ་རྟོག བྱི་ལྷེ་བའི་  
མེ་རྟོག སྒང་ཅི་ཞུ་དོ་ཞུ་བའི་མེ་རྟོག་ལ་རྒྱ་བའི་ཅ་བ། དྲོམ་མཁྱིས། ཞ་གཉིས།  
བྱང་པ། ཞ་གཉིས། ཅེའི་རྒྱལ་པོ་དྲུག་ལྷན་ནི། སེམས་ཅན་གྱི་མགོ་བོའི་ནད་  
ནམས་བསལ་བར་འབགས་པ་ཉིད་ཀྱི་གསུང་པ་ལྷོ།

༧ རྒྱ་ནག་པོའི་རྒྱལ་བཅས། རི་ལྷར་འདུག་ཀྱང་སྤོང་འདིས་ཆོག  
ལྷང་ཅི་སྒྱུར་པ་ལས། སྤུ་ཅེ་ཅང་ཞི། སྤུ་སྤུ་འབྱོར་སྤྱོད་ཀྱི། ལྷ། མཁྱིས་སྤོ་  
ཆོགས་ཆོད། པ་དང་། ཨ་ཀ་རུ་དང་། ལུས་བྱ་རེ་རལ་དང་། ལྷག་ཀྱང་དང་  
རྫོ་ཏ་ཤིག་དང་། སྤུ་རྒྱུ་དང་། དཀར་པོ་ཆོག་ལྷུང་གངས་ཐིག འཆ་ལ།  
ཁབ་ལེན། དེ་ཆོགས་ན་བདུད་ཅི་ཡིན། འབྲི་རིན་པོ་ཆེའི་རྫོ་བཞི། རྒྱ་ནག་  
རྒྱལ་བཅས་ལྷོ།

༨ ཁ་ཆེའི་རྒྱལ་བཅས་མན་ངག་ལ། སྤོང་དར་ལ་ཀན། བོང་ང་  
དཀར་པོ། མཁྱིས་པ་དར་ལ་ཀན། དྲོམ་མཁྱིས། ཤིང་དར་ལ་ཀན། རྩ་ཁོང་།

དོ་འཆོལ། ཆི་དར་ཡ་ཀན། ཀ་ར་དཀར་པོ། རྩུང་ཡ་ཀན། བྱིས་པ་ལོ་  
ཁུང་པའི་རྩུང་ལ། བྱིས་པ་རྩུ་ཞོ་འཐུང་པའི་རྩུ། དང་པོ་གསུམ་ཆ་མཉམ།  
གང་རུང་བྱེད་ཀ ཀ་ར་བྱེད་འཆོལ། བྲན་བྱིས་ཆང་། དར་མ་རྩུ་བད། མཆོག་  
དྲིས་རྩུའི་མྱོ།

༥. མགོ་བོའི་ཆག་པའི་ཁོང་སྤྲན་ལ། རོ་མཐུང་ཅེ། གངས་ཐིག  
འཆོལ་དཀར། ཅོང་ཞི། བྱར་གུམ། རོ་མ་མཁྱིམ། ལུས་བྱ་རེ་རལ། སྤྱི་སྤྱི་  
རུན། རྩ་སྤང་། འཐུལ་བ་ཆང་། དེ་སྤྱང་སྤང་ཅི་དོ་བོ། ཐུག་རོན་ཀང་།  
སྤག་ཤ ཨ་བྱག་ཆེར་སྤྲོ། རྩུ་སེར་འབྲེན་བྱེད། བྱང་ཤེལ་རྩ་མནན། ཡང་  
རུས་པ་ཆག་ཆེན། སེས་ཁའི་ཐར་རྩུའི་ལོ་མ་ཆོམ་གཅིག ཤེལ་རྩ་མེད་ན་སྤྲོས་  
དཀར། རོ་མ་མཁྱིམ་འཆོལ་གྱི་མདོག་བསྐྱར། མ་ནང་གདབ། སྤང་དཀྱིས་  
བྱ། རུས་པའི་ཆོགས་སྤྱ་བྱི་རོལ་མེ་ཐོས། རྩུའི་རྩུ་སེར་རུབ་གྱིས་འདེབས།  
མགོ་གསང་བའི་སྤྲན་གཅིག་བྱས་པ་ཡིན། ཨ་ཉི་ཤ སྤྱི་སྤྱིལ། རྩུ་ཆ། རོ་མ་  
མཁྱིམ། གསང་བའི་སྤྲན་གཅིག འཇམ་སྤྲག་ཁན་ན་མྱོ།

༦. སྤྲན་ནི་འབྱུང་བ་ལྷ་སྤྱོད་ཡིན། འབྱུང་བ་ས་ལུ་བྱ། རྩུ་བྱལ་རྟོག  
མེ་ལན་ཆོ། རྩུང་བྱད་མེད་དོ་མ་མཁྱིམ་གསང་བའི་སྤྲན་གཅིག ལྷ་བ་ལ་རྩུ་མ་  
རྟོགས། གྲུང་པ་ལ་མེ་མ་རྟོགས། ཤས་ཅ་ཆད་འཐུད། རྩུང་སྤྲན་གཅོ་བོ་རྩུལ་  
པོ། གཅིག་ཐུབ། དེ་ལ་ལྷ་བ་འགྲོས་སྤྲོགས་གྱི་སྤྲན་ཞེས་བྱུང་བའོ། ། སྤྲན་ཨ་  
ཉི་ཤ་སྤྱོད་པའི་དབྱིབས་ལ་རོས་བབྱུང་བ་ནི། ཅ་བ་དཀར་པོ་སྤྲོག་པ་འདྲ། ། ལོ་  
མ་ར་མཉེ་བ་དང་འདྲ། ། མེ་རྟོག་གཡུ་ལོའི་མེ་རྟོག་འདྲ། ། གང་བྱ་ཨ་རུ་ར་  
དང་འདྲ། ། འབྲས་བྱ་ཟངས་ཁོག་ལེགས་པ་འདྲ། ། སྤྱི་བ་རྩུ་བཟུལ་དམག་  
བཤད་ཐེབ་དུ་སྤྱོ། ། སྤྲན་མཆོག་དེའི་ཐན་ཡོན་ནི། ། རྩུང་ན་ལྷ་མོ་བདུད་ཅི་  
མ། ། བར་ན་དགོ་སྤྱོད་ཤིང་རྩུང་པ། ། སྤྲན་ན་དང་སྤྱོད་རྩུན་ཤེས་མོ། །

དུས་མེན་དགེ་སྤྲོད་རྒྱུ་ལོང་པ་ས། ། ཤིང་ཀུན་ཞེས་བྱའི་རི་བོ་ལ། ། ཤིང་  
 ཆག་དགེ་སྤྲོད་མགོ་ལ་སོང་། ། ཤ་རུས་ཅ་ལྷང་བཞི་ལ་གནད། ། དྲང་སྤྲོད་  
 དག་ལ་བསྟན་པ་ན། ། ཤ་གས་རུས་གདར་ཅ་འཐེམས་གཏར། ། ལོང་དུ་ཤ་  
 ཆང་བཏང་བྱས་ཏེ། ། དེ་སྤྲོད་བྱས་པས་དགེ་སྤྲོད་མ་རངས་པར། ། ཤ་ཆང་  
 དགེ་སྤྲོད་མཚོན་ཆ་ཡིན། ། མ་སྤེང་གས་ཀྱི་ཅི་ཞིག་བྱ། ། དེ་ན་ངའི་མི་ཤེས་  
 ཏེ། ། བདུད་ཅི་མ་ལ་དྲིས་ཅིག་གསུང་། ། བདུད་བཅི་མ་ལ་དྲིས་པ་ན། །  
 བདུད་ཅི་གསུམ་པའི་སྦྱར་བ་བསྟན། ། བདུད་ཅི་གསུམ་ཀྱི་སྦྱར་བ་སྤེབས་  
 འདིས། ། ཤ་ནད་གས་ཀྱང་ཨུ་ཅི། ། རུས་པ་ཆག་ཀྱང་ཨུ་ཅི། ། ལྷང་པ་  
 རལ་ཡང་ཨུ་ཅི། ། དེ་ནི་འདི་ཡི་པན་ཡོན་ནོ། ། ལྷམ་ཅ་དོམ་མཁྱིས་ཨུ་  
 ཅི། ། འདི་ལ་བདུད་ཅི་གསུམ་སྦྱར་བེར། ། སྤྱི།

༥ མ་གསེ་བ་ཞི། གཡུ་ལོ་ཞོ་འཛག་ལོ་མ་ཞེས་པ། སྤོས་ཀའི་ཐར་  
 རུའི་ལོ་མའི། ལྷ་གུ་གསུམ་ཆ། དེའི་དུག་བསད་པ། དཔལ་ལོ་སེར་པོ་དང་།  
 ཨ་རུ་རྒྱ་གར་མ་གཉིས་གསུམ་ཆ། དོམ་མཁྱིས་སྤུན་ཆེ་བར་སྦྱར། མ་གང་གི་  
 གསེ་སྤྲོན། འདི་བས་སྤོས་སྤོས་ཆེ་བ་མེད། ལོ་མ་ཆེས་ན་མ་སྤྲངས་པས་ཆོད་  
 ཟེན་བྱ། ལྷམ་གད་སྦྱར་པའི་མན་ངག་ཟབ་སྤྱི།

༦ ཡུ་མོ་མེད་འབྱེན་ཁབ་ལེན། ཟི་ར་ནག་པོ། སྤྲང་ལ་སྦྱར་ལ་མ་  
 ཁར་བཀྱ། མ་གཏིང་སྒྱལ་ལྷགས་གཡའ་ཡོང་དང་། ཟུག་དུ་འགྲགས་པའི་  
 ལྷགས་ཀྱུ་ཡིན། ། སྤྱི།

༧ དམ་པའི་མ་མེད། ལྷམ་དམ་པ་ནམས་ལ་བྱག་འཆོལ་ལོ། ། མ་  
 མེད་ཀྱི་གདམས་པ་ལ། རང་ལ་ཨ་ཙ་ར་ནག་པོ་གཅིག་དུ་བསྒྲོམ། དེའི་ལྷགས་  
 ཀྱི་སྤེང་དུ་ཨ་གཅིག་བསྒྲོམ། མའི་ནང་དུ་ཨ་གཅིག་བསམ། ལྷེ་སྤེང་གི་ཨ་ལས་

འདྲ་བེར་ཚྷ་ཚྷ་འཕྲོལ། མ་འཇམ་ལྷན་སོང་བར་བསམ། ཉལ་པོ་དང་།  
གཉིད་མེད་སྤངས། མཆོན་རྒྱུད་སྣ་ལུས་དགེས། དེ་སྤྱལ་དུ་བསམ། སྤགས་  
ལ་ཞི་ས་ཅུ་སོད་སོད་རྒྱ་སྒྲ་ཏི་ལ་སྤྲ་ཏུ། བེན་དུ་བཟུང་། སྤྱི།

༥ རྩ་ས་ཀྱི་ཁྲག་གཅོད་པ་ནི། མ་གང་ལ་ཡང་ཁྲག་མ་ཆོད་ན། ཉ་  
སྤངས་དར་ཆགས་ལ། དྲི་ཆེན་བསྐྱེད་པ། སྤྱ་དཀར་ལོ་ལ། མི་རུས་  
བསྐྱེད་པ། ལོ་མཆོན་དོམ་མཁྲིས་ནམས་མ་ཁར་སྤངས་ལ་དམ་ཅུ་དགེ།  
འདི་ལས་བཟུང་པ་མེད། ཁྲག་སྤགས་ནི། ཉལ་གཏུབ་གསུམ་རྒྱ་བད། བེན་  
དུ་བཟུང་པ་སྤྱི།

༦ ཡང་མྱོག་ལྷག་བད་ཆ་ཆལ་པར་བད། རྟིང་ཁྲག་ཁ་ལ་བད། བེན་  
དུ་བཟུང་པ་འེ་སྤགས་ཆོད་བརྒྱ་ལས་མང་ན་རང་གི་རྟིང་ཁྲག་སྟེན་བེར་རོ། །  
སྤྱི།

༧ ཞི་སམ་བ་ལེ་དུར་བུད་ནས། དབལ་སོད། ཁྲག་ཆོད་སྤྲ་ཏུ།  
ཡང་། ཞི་རྒྱ་སྤྲ་བ་རིམ་ཏུ་སྤྲ་བ་རི། ཁྲིག་ཁྲིག་སྤྲ་ཏུ། ཁྲག་མ་ཤོར་བར་  
འཐེབ་མོས་མནན་ལ་བྱེད་དོ། ། སྤྱི།

༨ ཡང་ཞི་ནག་ལིང་གྲག་ལིང་ཁྲག་ཆོད། དབལ་བསོད་སྤྲ་ཏུ། མ་  
ཁར་སྤྱ་བསྤན་ལ་སྤགས་སྤྱེག་གོ། །

༩ ཡང་ཞི་ཐེབས་ཐེབས་ཁྲིགས་ཁྲིགས་ཆོད་ཆོད་སྤྲ་ཏུ། སྤྱི།

༡༠ ཞི་ཨ་ཙ་ར་ལི་ཏི་ཏ་ས་ས་མ་ཡེ་སྤྲ་ཏུ། མཐེ་པོ་ཁོ་པོ་དུ་བསྐྱེད་  
ཞིང་མ་ལ་སྤགས། སྤྱི།

༡༡ རྩ་ཁྲག་མ་ཆོད་ན། གཟིག་ནག་སྤྱ། མ་བྱེད་མདྲོངས། འགྲོན་  
བྱ། ཟེ་འག་བསྐྱེད་པ་འེ་ཐལ་བ། སྤང་ཆེད་པོད་ལོ་ལ། མ་ཁན་པ། སྤྲ་

གུམ། རྡོ་མ་མཁྲིས། སྤྱལ། རམ་པ། དམར་གསུམ། ལ་བཅན་སྐྱེ་པའི་  
བར་ཤུན། ཏྲ་སྤངས་ནམས་ཀྱིས་ཐང་བཏང་། སྤྱན་བལ་ལ་བསྐྱས་པའི་སྐ་  
བྱག་དུ་ཇངས། སྤྱགས་འདི་བཏབ། འག་ཉལ་ཁི་རི་བྱང་།

༥ མ་འག་མ་ཆོད་པ་ལ་ཡང་ཤིན་ཏུ་ཟབ། ཡང་མའི་སྐྱ་ལོན། ཏྲ་  
བྱང་སྤྱ། ཤོག་སྤོན། སྤྱ་སྤྱག་ཤ དུ་བས་བདུག་སྤར་སྤྱག སྤྱི།

༥ ཡང་ག་བྱར་སྤྱ་ཅི་དང་། རྡོ་མ་མཁྲིས་ལི་ཤི་ཡུ་གུ་ཤིང་། ཤིང་ཆ་  
སྤྱག་ཤ་ཆང་ལ་སྤྱར་བས། འག་ཤོར་རིགས་ཀྱང་བཅས་པའི་མཆོག སྤྱི།

༥ ཡང་། ཆོ་ལ་ཅན། འཁྱར་མང་། ཆ་མཁྲིས་སྤྱལ། རི་ལ།  
སྤྱིར་ཤུན། འག་གཅོད་ཆེན་ལོ། ཀྱན་བྱེད་རྒྱལ་པོ། དམར་གསུམ། སྤན་  
མའི་མེ་ཏྲོག ཏྲ་སྤངས་ཅིར་བའི་ཁུ་བ་ནམས་ལ་ཁན་རྟ་བྱས་ལ་མཁྲིས་ཆོན་  
རྡོ་མ་མཁྲིས། བྱར་གུམ། དུང་འཕྱོན་བྱ། ཟེ་འོག་བསྐྱེག་པ། གཟིག་ནག་སྤྱ་  
དང་། མ་བྱའི་མདྲོངས། བསྐྱེགས་པ་ནམས་ལ་སྤྱགས་འདི་བཏབ་ལ་ཁོང་དུ་  
བཏང་ན། དུ་ག་དགུ་ནས་འག་རི་ལྟར་བྱང་བ་ཡང་འཆད། སྐྱ་འག་ལ་སྤྱན་  
བལ་ལ་བཀུས་ལ་བྱ་གར་དུ་ཇང་། མ་ལ་ཡང་སྤྱན་བལ་བཀུས་ལ་ཇང་ལ།  
སྤྱགས་ཀྱིས་དགྱ། སུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གདམས་པ་ཟབ་མོ་སྤྱི།

༥ འདི་ཡི་སྤྱན་གྱི་དྲི་ཆོར་བས། སྐྱ་འག་ཁ་འག་ཆད་པར་འདུག ཐེ་  
ཆོམ་མེ་དགོས། འདི་ལྷ་བ་ལ། སྤྱན་མོ་བཟང་པོ་རེ་དང་། གསེར་སྤང་བྱེད་  
རེའི་བཀའ་རྒྱ་བཀྲོལ་དགོས་སྤྱགས་འདི། མོ་འག་ཉག་རི་ཨ་རི་བྱང་། ཤ་པ་ན།  
མ་ཏ་པ། ཏུབ་ཤ་དུབ། གསུམ་རྟ་བྱང་། བྱང་ཏི་མཁས་པ་སྤར་བ་རིགས་  
ཀྱི་སྤྱན་པ་འཆོ་བྱེད་རྒྱལ་བ་བཟང་པོས། བྱང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་ལ།  
དེས་བདག་བྱང་ཏི་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་མཆོན་ལོ། ཤིན་ཏུ་ཟབ་པ་ནམས་མྱོ་མྱོ།



## བྱག སྐད་བཅས་ལྷ་ལྷ་བཟུངས་དང་སྒྲི་ཆགསྐྱོང་།

༥ འཆི་མེད་མགོན་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། ། སི་ཉི་ཏ་ལྔ་ལྔ་སྐད་བསྐྱབ་པ་  
ལ། བོད་སྐྱུ་ཁྲོ་བ་བཅུད་ལེན་འདི་ལ་གསུམ་ཏེ། རྩམ་དང་སྐྱུ་མ་དང་དེའི་  
ཡོན་ཏན་ནོ། ། འདི་ལ་རྩམ་ཏུ་དགོས་པ་ནི། མེ་ཏྲིག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཁྲུ་བ་  
དང་། མེ་ཏྲིག་ཁྲུ་བ་འཛིབས་པའི་བསོད། སད་ཀྱི་མ་ཁྲུང་བ་མ་རུལ་བ་དང་།  
ཅན་དཀར་པོ། ཨ་རུ་ར། དེ་ནམས་བརྒྱུད་ས་པའི་རིལ་བུ་ལ། སྐྱུ་མ་འདི་  
བསྐྱེན་པ་འབུམ་ཏུ་བསྐྱུ་ལ། སྐྱུ་མ་སྒྲིང་བ་ཁར་བསྐྱུ་མ་པར་བྱ། བ་མོ་ར་ཏ་ཏ་  
ཡ་ཡུ། བ་མ་ཁྲི་མི་སྐྱ་རྩེ། དེ་ལྟར་བསྐྱུ་བས་པའི་རིལ་བུ་དེས། ཟས་སེལ་མ་  
ཁྲུགས་ཀྱི་གོང་དུ། ཆོད་ལྔ་ལྔ་བ་གཅིག་བོས་ན། སྐད་ནི་འདི་ནམས་འབྱུང་  
བར་འབྱུར། སི་ཉི་ཏ་ལྔ་ལྔ་གཅིག་མ་བྱའི་སྐད་དང་། འབྱུར་དབྱུངས་  
དང་། ཅ་ཀའི་སྐད་དང་གོང་མོའི་སྐད། ། གཞོད་སྐྱེན་ང་རྩ་ཆོངས་པའི་  
གསུངས། ། རྩམ་མོའི་སྐད་དབྱུངས་དེས་པར་འབྱུང་། ། དེ་ནམས་ལས་དང་  
ལྔ་པར་སྐྱེན། ། ཨོ་ཁྱུན་བདག་གི་སྐྱུ་མ་ཆེས་ནས། ། སྐྱུ་མ་ཀྱི་གཏེར་དུ་  
གསང་བྱས་བཏབ། ། ལས་འཕྲོ་ཅན་དང་ཕྱད་པར་ཤོག སྒྲི།

༥ ཆོངས་པའི་དབྱུངས་ཀྱི་མན་ངག་ལ། ། ཨ་རུའི་རིང་ལ་ཉིག་ཏའི་  
ཁྲུགས། ། སེ་འབྱུང་ར་ཆེ་སྐད་ཁྱུན་མང་། ། ཅུ་གང་སྐྱོ་ལ་ཤིང་མངར་  
ཀྱིས། ། འཇམ་དང་གཉེན་པར་བྱེད་པ་ཡིན། ། བི་ལི་ཆོ་ལའི་ནང་ཡན་  
བྱེད། ། ཀར་རིལ་བུ་སྐྱ་སྐྱོ་བཏབ། ། ཆ་ཁ་འབྱེད་པ་གཡེར་མའི་ཐང་། །  
རྩམ་སྐྱོ་ཆ་གཏར་བ་ཤིས། ། ཟས་དང་སྐྱེད་ལམ་མི་སྐྱོད་སྐྱུངས་སྒྲི།

༥ སྐྱུ་མ་ཀྱི་སྐྱ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། ། རྩམ་སྐྱེད་ནད་དང་སྐད་བགགས་  
སེལ་བའི་མན་ངག་རྒྱུ་འབྱུར་ཀྱི་སྐྱུ་ལ། རྩམ་མི་དགོས་ལ། ཉེས་དམིགས་

ཆུང་ཤིང་། རྒྱལ་གྲོ་དང་། ཉམས་ང་མི་དགོས། ཞིམ་མངར་རིལ་བུ་བསྟེན་  
 པས་འདྲོད་པ་འབྲུབ་ངེས་པའི་བྱང་ཆོས། སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ལྷ་གྲུབ་གྱི་  
 མཛད་པ་འདི། ལྷ་གྲུབ་ནས་རིམ་པར་རྒྱུད་ནས། ལྷ་མཁན་གྱི་བ་ངན་པ་  
 གཅིག་ལ་བབས་ནས་བབང་བར་བྱས། དེས་འཇགས་མ་ལུང་པའི་སློབ་དཔོན་  
 ཀྱན་དགའ་གྱི་བ་ངན་པ་ལ་ལུལ། དེས་ཀྱང་རྒྱུད་པས་གསུང་མཆོག་ཐོབ་ནས།  
 རྒྱུ་པོད་དུ་གྲགས་པའི་དབྱངས་དཔོན་ཆེན་པོ་དེ་ལ། ཞ་ལུང་སྤྲུགས་པ་རྣམས་  
 སྤྲོས་གྱི་བ་ངན་པ་ལས་མེད་པའི་ཞུས་ནས། ལག་ལེན་བྱས་པའི་ངེས་པ་རྟེན་  
 བས་ཡི་གེར་བྲིས་པའོ། ། དེ་ལ་མཁན་ཆེན་པས་ལུང་བསྟན་ནས་རིམ་པར་ཞུས།  
 འདི་ལ་སྟོན་འགྲོ་དངོས་གཞི། རྟེན་དགོས་པའོ། ། དང་པོ་ནི་ཆུ་བབང་པོའི་  
 དུས་སྤྱི། ར་ཆང་ཤམར། མངར་རྒྱུར་དུད་པ། ས་ཚུབ། ལྷར། བཞོབ་སྟོ་  
 ངད། ལུས་ངག་འབྲུགས་པའི་ལས་རྣམས་སྤངས་ལ། སྤྲོ་སྟོ་སྤྲོང་ལ། ས་  
 གཙང་སར་བྱིན་ཏེ། སྤང་ངོ་མ་སྟོམས་པ་ལ་བྱངས་གཏད་ལ། གྱི་བར་མཇུག་  
 མོ་བཅུག་ལ་རྒྱལ་སྟོང་རྒྱལ་དྲག་ན་བད་ཀན་རྒྱལ་པོའི་མཆོ་བདེ་ལ་ཉེན་ཡོད་  
 པས། བྱང་མ་བདུན་ནམ། དགུའམ། བཅུ་གཅིག་ཆོད་དང་རྒྱུར་ལ་རྒྱལ་  
 དེ་ཡི་བར་ལ་དངོས་གཞིའི་སྟོན་རྣམས་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ། རིལ་བུ་སྟན་མ་  
 ཙམ་བྱས་ལ་གྱིབ་སྐྱམ་བྱའོ། །

གཉིས་པ་བསྤངས་བྱ་ལ་ཤོར་བའི་མོད་ལ། ལྷི་མང་། ལྷར་གྲུམ། རྩ་  
 གང་། ལེ་ཤི། ལྷག་སྟེལ། དུ་རྟ་ཐུན་ཆེ་བ། ཤིང་མངར། ལྷར་བུ་ཐུན་ཆེ་  
 བ། སྟོ་ལོ་དཀར་པོ། ཨ་རུ་ར་རྒྱ་གར་མ། གསེར་མདོག་མཚུ་རྒྱང་མ་ཡིན་པ་  
 ལུང་པ་བྱང་བསྟན་གྱི་སྤང་རྒྱུན་དཀར་པོ། སང་མ་ཕོག་པའི་ལོ་མ། འདབ་མ་  
 ཐུན་འདབ། ཅོང་ཞི་མོ་ཅོང་། ཐུན་རྟ་ཀར་དཀར་པོ། ། དེ་ལྟར་སྟོན་རྣ་  
 བཅུ་པོ་འདི་རྣམས་བྱངས་ཆེ་བར་བསགས་ལ། ཤོང་དུ་བཤད་པའི་རིལ་བུ་ཐོ་

རངས་དང་སྟོ་སྟོང་ནམས་སྤྱུ་ལུར་ཞིང་། བསྐྱེད་པ་ནམས་སྤྱུ་ལ་གཤམ་  
ཆེན། །

གསུམ་པ་ནི། སྤྱུ་ནམས་མང་དུ་སྐྱུར་ཞིང་རྒྱུན་དུ་བསྟེན་ཅིང་། ལུས་  
ངགས་འཁྲུགས་པ་དང་ཁ་མ་ཤོར་བའི་དང་དུ། སྐད་འཛོམ་གྲོག་སྟེ་བྱུང་བ་  
དང་། གྲོགས་སྐད་བཟང་པོ་དང་འགྲོགས་ལ། དབྱངས་ཀྱི་ནམ་འགྱུར་རིང་  
ཐུང་སྟོམ་ལ། ལྟོད་ཅིར། འབྲེན་འཛོག་འགྱུར་འཁྲུགས། ལྟོད་ཀྱི་ནམས་  
ཅི་རིགས་སྤྱུ་འདོན་ཅིང་། སྐད་སྐྱུང་བ་དང་། སྐད་ལ་བསྟན་པ་མ་ཐོབ་ཀྱིས་  
བར་དུ། ལྷ་དཔར་གྱི་བསྐྱེད་བྱ་ལ། རྟོ་ཆོད། ཅོང་ཉ་ཇ་ཤ་རུལ་སྐྱུང་། མར་  
རྟིང་བྱུང་རུལ་ལག་ཤ་ཉ་སྐམ་བྱུང་རམ་ཁུར་བ། བསྐྱེད་ཞོབ་དུད་པ་ས་ཚུབ།  
འདི་ནམས་བསྐྱེད་བ་གཤམ་ཆེན། །

བཞི་པ་ལ་ཡང་གཉིས་ཏེ། དངོས་དང་ཉིན་དགོས་སོ། ། དང་པོ་ནི་  
སྟོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་དང་གསུམ་གྱི་ལག་ལེན་རྟོགས་པ་དང་། སྐད་  
རགས་དུང་ལྟར་སྟམ་པ་དང་། ལུང་བ་ལྟར་སྟམ་པ་དང་། ལུང་དཀར་ལྟར་  
གསང་བ་དང་། ལྷའི་རོལ་མོའི་སྐྱུ་ལྟར་འཕྲོལ་བ་དང་། ཀ་ལ་མིང་ཀའི་སྐད་  
ལྟར་སྟམ་པ་དང་། འབྲུག་གི་སྐྱུ་ལྟར་སྟམ་ཞིང་དབྱིངས་ཆེ་བ་དང་། བརྒྱ་བྱིན་  
གྱི་བྱག་རྒྱ་རྒྱུད་མངས་ལྟར་གང་འདོད་པ་བཞིན་དུ་བསྐྱུར་དུ་བཟུབ་པ་དང་།  
མདོར་ན་ཆངས་པའི་གསུང་དང་ལྟན་པར་འགྱུར་རོ། ། དེ་ལྟ་བུས་ན།  
གཉིས་པ་ནི། བརྟེན་པ་གསལ། དགོས་འབྲེལ་མིང་ཆོག་གང་ཡིན་ནམས་  
མཐར་ཕྱིན་པ་བྱེད་ཅིང་། ལྟན་ངག་ཉམས་ཆགས་པར་འགྱུར་བས་ན།  
མཆོད་འོས་མཉེས་ཤིང་མཁའ་འགྲོ་འདུ་བ་དང་། ། དམ་ཅན་འདུལ་ཞིང་དག་  
བགེགས་བསྐྱུག་པར་བྱེད། ། ཡ་རབས་དང་འབྲེན་དམའ་བ་སྟོབ་བསྐྱེད། །  
མང་པོའང་བེལ་མདོན་རང་བྱས་སྟོབས་པ་མཐོ། ། གནས་སྐབས་བདེ་དང་།

མཐར་ཐུག་བདེ་ལེགས་ཀྱི་ལམ་དུ་འགྲོ་བའ་འདི་ཉིད་དགོས་སོ། ། སྒྲི།

༥ སོ་སོ་ན་ཆ་རྟོག་པོ་གཉིས། དེ་ཤོ་བའི་ཙ་བ་སྤར་བ་གང་། ལྷང་  
ཆོར་བའི་ཙ་བ་དེ་བྱེད། སི་སི་ལིང་ཐུན་གཅིག་གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་མ་ཐུ།  
ཨ་རུ་ར། བསེ་ཡབ། བསེ་འབྲ། ཤིང་མངར། གླ་སྒྱ། སྒོ་ལོ། རྒྱུ་ཆ་  
རྒྱུ་མས། རྟོ་མཐིང་མདོག་གམ། བྲག་གམ། མཁྲིས་པ་རྒྱུ་མདོག་མ་  
བྱང་བར་དུ་གཏང་། དེ་ནས་ཁམས་ཀྱི་མི་ཐུབ་པའི་སྐྱེ་ཆ་མར་བཏབ་དང་།  
བསུར་དུད་ཀྱི་དབྱད། དབེན་པར་འཆོང་པའི་སྐད་དག་དུ་རྟོན། སྒོ་ངད་  
སྒོག་པ། སྒྱ་སྒྱ། ཉ་སྐམ་ཤ་རུལ། ཆང་སྐྱར་རྒྱུ་མ་ཞག་བདུན་ཐུབ་པར་  
བསྐྱང་རོ། ། སྒྲི།

༥ བ་མོ་བུ་རྩ་བུ་ལྷུ་ལྷུ། སྐད་བཅོས་པའི་སྤོན་སྒྲིར་གསོ་དབྱད་ལས་  
བཏུས་པ་འདི་ལ། སེ་འབྲུ་ཐུན་གཅིག་ཆོན་དཀར། ཐུ་ཤེས་ཅེ་ཐུན་གཅིག་  
ཅུ་རྟ་ཐུན་གཅིག་ཅུ་གང་། ལུག་སྒྲེལ་ཐུན་གཅིག་ཨ་རུ་ཤ་ཆེན་སྤང་རྒྱན་  
དཀར་པོ་ཐུན་གཅིག་སྒོ་ལོ་དཀར་པོ་དེ་རྒྱུ་མ་ཐུ་རམ་སྐམ་པོ་ལ་རྟ་བྱས་ནས་  
བཏང་རོ། དེ་ལ་ངར་བ་འདྲོད་ན། སེ་འབྲུ་ཐུན་བསྐྱེད། སྤོན་པར་འདྲོད་  
ན་ཐུ་ཤེས་ཅེ་ཐུན་བསྐྱེད། དིངས་པར་འདྲོད་ན་སྤང་རྒྱན་ཐུན་བསྐྱེད། སྒོ་  
ཤས་ཆེན་ཅུས་རྟ་ཐུན་བསྐྱེད། གང་ཤས་ཆེན་ཆང་བསྐྱོལ་ལ་རྟ་བྱས་ལ་བཏང་།  
ཆོ་ཤས་ཆེན་ཆུ་གང་ལ་རྟ་བྱས་ལ་བཏང་། ཟས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་པན་པ་བརྟེན་ལ་  
གཞོད་པ་སྤངས། དེས་གསུང་ཆོངས་པའི་གསུངས་པས་སྤོན་པར་འབྱུར།  
ཡང་ཅུ་གང་ཐུན་གཅིག་རྒྱན་འབྲུམ། ཤིང་མངར། ཨ་རུ་ར། སྤང་རྒྱན་  
དཀར་རོ། ཀ་ར་རྒྱག་པོ་དེ་རྒྱུ་མ་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ། ཐུན་རྟ་རྩ་སྐལ་བྱས་  
ལ་བཏང་རོ། ། གསུང་ཀ་ལ་ཕིང་ཀ་ལས་སྤོན་པར་འབྱུར་རོ། ། ཡང་ཅུ་གང་།  
བཅའ་ལྒྱ། སྒྲི་ཉེས། ཀ་རྩ་ཀ་རི། དེ་རྒྱུ་མ་ཆམ་ཉམ་པའི་ཁྱབ། རྟོ་རྟོང་ལ་

འཐུངས་ན་སྐད་སྒྲུབ་པར་འགྱུར་རོ། ། གཏར་ག་གིས་ཉེ་ཐང་གི་ཁྲག་དངས་  
 རྟིགས་ཕྱེ་ལ་གཏར་རོ། ། ཡང་ཨ་རུ་ར་གསེར་མདོག་སྤང་བྱ་དཀར་པོ།  
 མཚན་སྒྲོ་ལ། བ་ལེ་ཤམས། ཉིག་ཏ། རུ་རྟ། བཅའ་སྒྲ། ཀར་དཀར་པོ།  
 བའི་འོ་མ། དེ་ནམས་བསྐྱེལ་གང་ལ་འཐུང་པས། སྐད་གིན་ཏུ་བདེ་བར་  
 འགྱུར་རོ། ། ཡང་ན་བྱ་སྒྲོ་ལ་གྱི་ཁུ་བ་འཐུངས་ནས། ལུང་སྟོང་ཏུ་སྐད་ཆེ་བར་  
 རྟིབ་ན་བདེ་བར་འགྱུར་རོ། ། དེ་ནས་སྐད་བདེ་བ་ལ། སྤང་བྱ་དཀར་པོ།  
 མཚན་སྒྲོ་ལ། ཀར་དཀར་པོ། ལི་ཤི། འོ་མ་བུའི་མེ་རྟིག་ཡང་འོ་མ་བུ་  
 གཅིག་ཅུ་གང་། དེ་ནམས་ལྷགས་གོང་ནང་ཏུ་བརྒྱངས་ལ་བཏང་། དེ་སྐད་  
 ཆེན་པོར་འགྱུར་རོ། ། ཡང་སྤངས་བྱ་དཀར་པོ། སྤེ་ཉེས་གསོ་མའི་ཤིང་།  
 ཨ་རུ་ར། ཀར་ཀར་རི། ར་ཤིང་། ཀར་ཀར་ཀར་ཀར་ཀར་ཀར་ཀར་ཀར་ཀར་ཀར་  
 ལྷགས་སྟོང་ཏུ་བསྐྱེལ་སྟོ་སྟོང་ལ་བཏང་ངོ་། ། སྐད་ཆངས་པའི་དབྱངས་དང་  
 མཉམ་པར་འགྱུར་རོ། ། ཟས་སྐྱོམ་བསྐྱངས་པ་གལ་ཆེའོ། ། སྒྲི།

༥ སྒྲོ་སྤྱགས་ནག་གི་འདྲེན་སྒྲུབ་ལ། སྤྱག་པ་དཀར་པོ་སྤང་ངར་ཏུ་མ་མ་  
 སྐར་བར་བསྐྱེགས་ཐལ། བྱི་ཕྱེ་དཀར་པོ། རྟར་བུ། ཆ་ལ་སྤྱག་ལ། འདྲེ་ཆ་  
 རམས་སྤང་ལ་སྤྱར་ལ་བཏང་། བ་ཞོ་གསར་པ་བཏང་། དེ་ནག་རམས་སྒྲོ་  
 སྤྱབས་ནས་རང་བར་སྤྱག་གོ། ། སྒྲི།

༦ སྒྲོ་ནད་ལྷོ་ཟ་ཁྱུར་བ་གང་སྤང་ངར་རྩོས་ལ་མེར་པོར་སོང་བ་དང་།  
 ཨ་རུ་ར་རྩོག་པོ་གཅིག་བྱ་ཁྲ་པག་ལུག་རིལ་ཙམ་གཉིས། སྤང་ཆེ་དང་སྤྱར་ལ་  
 བཏང་། དེས་ནག་རང་སར་སྤྱག་གོ། ། ཡང་བྱང་ཁོག་གི་ནག་ཡོད་མེད་  
 རྟགས་པ་ལ། བྱང་ཁོག་གི་ནག་རྟགས་སྤྱིའི་རོས་བབྱངས། བྱང་པར་དར་ལ་  
 ཀར་ཆར་མ་ཅན་གྱི་ཐང་ཞག་ལྷ་བཏང་། རུག་གི་སྤྱ་གྲོ་བཅའོང་ཏུ་བྱི་རྩ་  
 བཏང་ལ། ཉི་མ་ལ་ཡུན་གཅིག་བཞག་པས། ཟུང་ཞབས་སུ་སྤྱིས་མ་ལྟ་བུ་དང་།

སྤལ་ལྷོང་གི་སྒྲོང་ལྟ་བུར་འབྲིལ་བ་ཚུ་སྒྲིམས་ཀྱང་མི་འཇིགས་ན་ནག་ཏུ་ངེས་  
 པས་ནག་ཀྱང་ཤིག་པ། བྱ་མོད། སྤལ་བ། བྱང་བ། ཉ་ཅ་མོ། བྱི་གུ་མིག་མ་  
 བྱེ་བར་ཤི་བའི་ཤ། གྲིབ་སྒྲིམས་བྱས་པ་ནས་སྒྲིགས་མའི་རོ་མང་པ་དང་ལྷན་  
 ཅིག་བསྒྲེལ་ལ་སྤྲོད་ལ་བཏང་། དར་ཡ་ཀན་ཆེར་མ་ཅན་ཐུར་མགོ་གང་། ཤི་  
 ལྟོ། དན་རྟག་སྤོབ་བུ། ཐར་ཅུ། ཏུང་ཐལ། ཆལ་དཀར། བྱང་བ།  
 བྱང་བུལ་ནས་གྱིས་རིལ་བུ་ཆང་གི་འཕུལ། ཐོ་རངས་བཏང་། ཐུན་ཆད་  
 དང་ལྷག་རྩེས་གཅོད་པ་སྤྱི་དང་འབྲ། རྟག་ཕུལ་ལུ་ལྷ་བདུན་སྒྲིག་རབ་  
 འབྲིང་ཡིན། ར་མོ་སྤྱི་བྲག་གི་གཏེར་མ་སྤྱི།

༥ ལུ་ཟླ་ནག་སྒྲིམས། སངས་རྒྱས་སྤོན་གྱི་སྤལ་བྲག་འཆལ་ལོ། །  
 བྱང་ཁོག་ནག་སྒྲིམས་སྒྲིམ་བཅས། ལུ་ཟླ་ནག་སྒྲིམས། འདི་ལ་དམར་ཁྲིད་  
 ལག་ལེན་གྱི་རིམ་པ་ནི། བྱང་ཁོག་སྤོད་ལ་མཆོན་པོག་ན། ལད་རྒྱ་མཆོག་ནས་  
 ལུ་སྒྲིམས། ཞེས་པས་ཞག་གསུམ་ནས་ལུ་འི་བར་དུ། དུག་གིས་ཟུག་བཅག་  
 མེས་བཅས་ཅ་སྒྲོ་བསྒྲུམས། གཏར་དང་བསེལ་གྱིས་ཆད་པའི་ཆད་བརྟར་  
 བཅད་ལ། ཞག་དགུའམ་བདུན་ནས་སྒྲིམས་སྒྱུར་བ་ནི། མར་གོང་སྒྱ་ཚུ་ཆད་  
 པ་ཕུལ་དོ་ཅམ་ལ། བྱེད་མར་སྤྱད་ལ་བྱེད་དུ། ལུ་ཟླ་མེར་པོ་བཟང་པོ། ས་རྩོ་  
 མེད་པ་མེ་པོང་སྤངས་ཅམ་གཅིག་བཅུག་ལ། སྤང་བྲག་དོལ་མེད་པ་དུ། ཐར་  
 ཤིང་ལ་སོགས་པ་དུ་བ་དང་། རུལ་ཆུང་བའི་མེལ་བསྒྲེལ་ཏེ། མར་ཁོལ་བདུད་  
 ཅི་མ་ཞུ་བའི་བར་ལ་སྤྱོད་བ་དཀར་པོ་འབྱུང་། དེ་ནས་ལུ་ཟླ་མར་ཞུ་བ་ནས་སྤྱོད་  
 དམར་མེར་དུ་འབྱུང་སྟེ། དེ་ལས་ཐལ་ན་མར་དང་ལུ་ཟླ་མ་ཆོག་པས། ཐབ་  
 ནས་ཕོག་ལ། ཐར་གྱི་མར་བྱེད་བཞག་ལ་དེ་ནས། དུམ་རེ་སྒྲིག་ཅིང་དགྲགས་  
 པས། དེ་ནས་འབྲེས་པའི་མདོག་སྒྲིག་ལ་དངས་པ། ཞབས་གྱི་ཅིགས་མ་  
 སོང་བར་གཞུར་ལ། སྤོད་གཅོང་མར་སྒྲིག་གང་དུ་བཞུག་དེ་ནས་ཁ་ཆར་

གྱི་སྒྲུབ་ནི། བསེ་རུ། གོ་དོར་མང་བར་བཏབ། ཨ་རུ་ར་བཟང་པ་གཅིག  
 ཅུ་ལ་སོང་ན་དོན་མཁྲིས་ཐུན་གཅིག དེ་ནམས་ཞིབ་བཏགས་ཏེ་བཏབ་ལ་  
 འདྲེས་པར་དཀྲུགས་ལ། དེ་ལ་སྦྱང་དཀར་བཟང་པོ་ལྷལ་གསུམ་བཏབ་འདྲེས་  
 པར་བསྐྱེས་ལ། དེའི་སྤྱིང་དུ། ཐའི་སྤྱི། གསེར་རྒྱ་ཕུ་ཐིག ཏྲ་ཐུགས། ལྷར་  
 ལུམ་ནམས་མཉམ་ཏེ་བཏགས་ལ་བཏབ། ཁ་ཚར་ནི། ཞག་ཆམ་ཆོམ་ལ་  
 བཏབ། དེ་ནས་ནད་ཚུགས་བསམ། སྒོ་དགོང་གཉིས་ལ། མཐེབ་འོང་ཙམ་  
 བས། འཇུ་སྒྲོབས་དང་སྦྱར་ཏེ། རི་ཆེ་བ་པོ། མི་འཇུ་ན་སྒྲིག་པ་འོང་ཞིག  
 སོ་བན་ཞིང་འོང་། དེ་ལྟར་བྱང་ན། རྒྱ་བསྐྱེལ་བཏང་། འཕྱར་བྱང་ན་སྒྲུབ་  
 འཕྲོ་བཅད། ལྷ་བ་སྦྱོར་ཆེ་བས་སྒྲུབ་སྤོ་བཅད། ཟས་དང་སྒྲུབ་ལ་འདོམས་  
 པར་བྱ། སྒྲུབ་ཞུའི་ཆོད་ནས་བས་བ། ཟས་ནི་ཞོ་ཀྲུགས་དང་། དར་བ་མར་  
 བཅད་བཏང་། སྦྱོད་ལམ་ནི་ཉི་ཤིབ་མཆོམས་སུ་སྤྲད། ཉི་མཆོན་དང་མེ་ལ་མི་  
 སྤྲད། ཁ་བས་སྦྱར་དང་། ལྷག་ཤ་རུལ་སྤང་སྤངས། སྦྱོད་ལམ་དྲག་ཤུལ་  
 སྤང་། བྱེ་གསུམ་མི་བཏང་ཞེ་སྤང་མི་སྦྱོད། ཏྲ་ཞོན་པ་དང་། འཆོང་པ་དང་།  
 སྦྱོད་པ་དང་། ཞིག་སྦྱོད་པ་སྤངས། གཞུ་མང་མི་འགོངས། རི་སྦྱང་བཤད་པ་  
 བཞིན་བྱས་ན། བྱེ་རོལ་རྒྱ་ཡང་སྒྲིམས་བྱེད་ན། བྱང་ཞོག་ནག་ཞག་སྦྱོས་ཅི་  
 དགོས། དེ་ཕྱིར་འདི་ནི་རིན་ཆེན་འདྲ། བྱང་ཞོག་གབ་པ་འཕྱུལ། གཏེར་གྱི་  
 ཡིག་ཅེས་བྱ་བ། ལྷ་རྒྱུད་དུ་ཀྲུགས་པའི་གདམས་པ། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ལུ་བྱི་  
 བེར་སྦྱར་ཞེས་བྱ་བའོ། ། བྱང་ཞོག་ལ་ནག་འབྱམས་པ་བྱང་ན། སྤྱོ་བའམ།  
 ཉེལ་གཤེ་ཤས་བཟང་མཉེས་མ་ལ། དུ་ཅི་བྱུགས་ལ་ཆ་ཁ་སྤྲད། ཆ་ག་ན་ཡོད་  
 ཀྱིས་དོས་སྤྱིང་དུ་གདོད་ན། དེ་ནས་སྒྲུབ་མར་སྤྲུམ་བཞིན་བཏང་ངོ་། ། འདི་ཡི་  
 རྒྱུད་པ་ནི། རྒྱ་ནག་གི་མཁན་པོ་ཏྲ་ཤང་མ། ཏྲ་ཡ་ན་ལས་རྒྱུད་ནས། ལྷ་རྒྱུད་  
 སྒྲུབ་པ་རྒྱ་རྒྱ་རོལ་ལ། དེས་གཉལ་པ་ཡོན་བཙུན་ལ། དེས་བྱང་བན་སྦྱོར་ཞིས་

སྟོ་པ་ལ། དེས་ཚས་རྩེ་ལྷུ་ལང་ལ། དེས་སྤྲས་ལྷ་བ་ལ། དེས་སྤྲས་ཞོ་ནག་ལ།  
 དེས་སྤྲས་ཤུག་དཔལ་ལེ་ལ། དེས་བྲང་ཉི་རྒྱལ་བ་བཟང་པོ་ལ། དེས་བྲང་ཉི་  
 དཔལ་ལྷན་འཛུགས་ལ། དེས་བྲང་ཉི་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་མཚན་ལོ་ལྷོ།

### བདུན། བྲང་ཁོག་མན་ངག་མཁའ་འགྲུའི་གསང་སྐོར།

༩ བྲང་ཁོག་གི་མན་ངག་བདུན་ཅིའི་ཚུ་རྒྱན་ལ། འཁོར་བའི་ནད་  
 གཉིས་ལས་འབྱེན་པའི། ། སྤྲམ་ནམ་གཉིས་ཞབས་ལ་འདུད། ། འགྲོ་ལ་པན་  
 བར་འདྲིང་པའི་སྒྲིལ། ། བྲང་ཁོག་བཙས་ཐབས་མན་ངག་ལུགས། ། གསལ་  
 བྱེད་སྒྲོན་མ་བྱི་བར་བྱ། ། འདི་ལ་ཞུགས་རྒྱས་སྒྲིན་པ་གསུམ། ། ཞུགས་ལ་  
 ཞུག་དུས་རབ་འབྱིང་ཐ། ། གསུམ་ལྷ་བདུན་གྱིས་དུས་སྤྱུ་འབྱུང་། ། དེ་བཙས་  
 སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། ། སྤྱི་ལ་གཟེར་བཅག་ཞུག་ཁྱོར་གང་། ། མ་ཁ་རྒྱང་  
 དང་ཞུག་ཚད་བསད། ། དན་བྱེད་ཞུག་རོ་མ་རུ་བྲངས། ། བྱེ་ཚད་རྒྱ་ཡི་སད་  
 དང་རྒྱག་ ། གཟེར་ལ་ཞུག་དོན་མ་དང་གསུམ། ། ཞུག་གཟེར་སྒྲོན་དུགས་  
 ཞུགས་དང་གསུམ། ། དེ་སྒྲོན་དང་པོ་སྤང་མ་ཤིང་། ། བསེ་རུ་དོན་མཁྲིས་འོ་  
 མ་ཆུར། ། སྤུས་ཁྱེད་འཇམ་ཁྱོར་གང་བཏང་། ། ཞུག་འབྱུང་རྒྱག་བཙག་མ་  
 ཁ་འཛིན། ། གཟེར་སར་མོད་དུ་དོ་ཤག་སྒྲིལ། ། སྤྲམ་མོར་སྤྲུག་ལ་ཡང་ཡང་  
 བདུག ། མ་ལ་ཟན་དོན་ཨ་པས་འདུལ། ། འཕྲལ་དུ་རྒྱག་འཆག་མེམ་པ་  
 འདུལ། ། ཞུག་བབས་ཆེ་ལ་ཆེམས་པ་མེད། ། མ་ཁ་ཆེ་ལ་ཞུགས་གྱི་  
 བྲངས། ། མ་སྒྲོན་ཚད་ལ་བྱ་མི་རུང་། ། བྱ་ཐབས་དང་པོ་འོ་མ་ལ། ། དོན་  
 མཁྲིས་བཏབ་བཏང་ཞུག་ཤ་འཇུ། ། ཡང་ན་སྤྱི་ཤིང་སྤྱོར་བ་བཏང་། ། དེར་  
 རྩེས་ཡོས་བསམ་རྒྱུ་དོན་སྒྲིལ། ། མཆོན་མཁྲིས་གཡས་གཡོན་པོ་བ་གསུམ། །  
 སྤྱུ་སྤྱུ་རེ་བཞག་སྤྲས་སྤང་སྤྱུར། ། བཤམ་བྱས་སྤྱུ་སྤྱུ་ལུས་བཅས་བསྐྱམས། ། མ་



ཁ་འོག་བརྒྱུག་ཐུར་མས་བསང་། ། རུང་ཟད་དབྱུགས་སྒྲོམ་སྒྲུ་འབྱུང་བཞག།  
 འཕྲུལ་དུ་བྱུག་འཆག་སྐམ་པ་སྤང་། ། འཕེབས་ཅེ་མ་བྱུང་དེ་མི་འཁྲངས། །  
 དོན་གཟེར་དེས་ཀྱང་བྱུག་མི་འཆག ། སྒྲོ་ཆ་གང་རྒྱས་མདོ་ལ་གཏར། ། བྲག་  
 ངན་མེད་ཀྱང་འཕྲུལ་བྱུག་འཆག ། ཁ་ཅིག་མ་སྒྲིན་གཏར་སྤྲང་བ། ། དེ་ནི་  
 འཕྲུལ་པའི་སྒྲོ་ཡིན་སྒྲུབ། ། ཆ་གཟེར་སྒྲོ་བའི་སྤྲིང་བྱུང་བས། ། འཕེམས་གང་  
 གང་བྱུང་པ་དེ་བསྟེག ། སྒྲོ་མ་ཆ་བས་ཆེར་ཕྱག་པ་ན། ། གསེར་ཐིག་དོམ་  
 མཁྲིས་དར་ཡ་ཀན། ། ཏྲ་ཆེར་ཨ་རུ་བ་རུའི་ཐལ། ། སྤང་ངམ་ཀ་ར་སྐྱར་ལ་  
 བཏར་། ། མོད་དུ་དོན་སྤྲིང་ཁག་འབྱོར་འབྱུང་། ། ཆ་ཁ་བབྱུང་བ་ཕྱི་ནང་  
 གཉིས། ། ཕྱི་ཆ་ཆད་ན་མ་ཁ་བསྟེག ། གདུང་འཕེམས་ཆ་བརྒྱུད་གང་འོག་  
 བསྟེག ། ཁོངས་ནས་མི་དོམ་ཉ་ཚྭ་མཁྲིས། ། བུར་མ་བབྱུང་པོ་ཨ་བྱུག་དང་།  
 ཨ་བ་ཁ་ཤའི་འཁྱོགས་མེ་བསྟེན། ། ཆ་ཁ་འཛིན་ཅིང་ཁག་ངན་སྐེམས། ། བྱུག་  
 ཆག་པ་ཡང་རྒྱས་པ་ཡིན། ། དེ་འོག་ཁག་ཆད་བསང་སྒྲུབ། ། ངན་བྱེད་ཁོག་  
 དུ་སྐེམས་པའི་སྒྲུབ། ། ག་བུར་ཚ་རྒྱན་དཀར་དམར་གཉིས། ། བསེལ་གསུམ་  
 ཆད་པ་སྒྱི་སྤངས་བཅོག ། ཏིག་ཏ་རེ་སྒྲོན་བ་ཤ་ཀ ། རྟོང་ལེན་ཁག་གི་ཆད་  
 པ་བསོད། ། མི་མཁྲིས་རྩྭ་ཁག་མཁྲིས་རྩ་ཆོགས། ། ཟ་འོག་འཁྲོན་བུ་ཐུར་  
 མོང་ཐལ། ། གསེར་རྩ་ཏྲ་བྱ་ཀ་རར་སྐྱར་བ་ཡིས། ། ཁག་དང་རྩ་མེར་སྐེམས་  
 བསོད་བྱེད། ། ཐུན་ཆད་ཐུན་ཁག་ཆད་སྒྲོ་བས་སྐྱར། ། འབྲས་གསུམ་ཁུ་བ་  
 འཁྱོགས་མེས་དབུལ། ། མན་ངག་བརྒྱུད་བསྐྱུས་སྐྱུར་འདི་མིན། ། འདི་དུས་  
 སྐྱུར་གཞོན་སྤྲིང་པོ་མེད། ། དེར་རྩེས་མཆོམ་ཡུལ་དུ་དྲངས། ། རྩ་མེར་རྒྱུད་  
 དེ་ཁག་ངན་ཡིན། ། དེ་ཕྱིར་དེ་དུས་གཏར་བ་ཅེས། ། གང་རྒྱས་གང་བབས་  
 གང་དང་ཉེ། ། དེ་ཉིད་ཆ་ལ་བརྒྱུད་ཅིང་གཏར། ། རྒྱག་དང་ཤེ་རུལ་མེར་  
 དང་དུག ། གང་བྱུང་བརྒྱུད་ལ་མང་དུ་གདོན། ། ཁག་དེ་མི་ཆགས་རྒྱུར་འཁྲོ་

བ། ། དེས་ན་གཏར་བ་ཚོད་བཟུང་གཅེས། ། གྲག་ལ་གྲག་ངན་མི་ཡོང་  
 བ། ། མར་མི་འགྲོངས་པས་སྐྱམས་ལ་འབད། ། ངན་གྲག་ཙ་ཏུ་འདྲོངས་པ་ནི།  
 སྐྱམས་པར་ངེས་པར་གཏར་བས་བྱངས། ། རབ་འབྱིང་ཐམ་བཅུ་དང་ནི། །  
 བཙེ་ལུ་ཉི་ཤུ་ཙ་ཡང་གཏར། ། རྒྱ་གི་ཙ་བ་རྩ་མེར་ཉི། ། རྩ་མེར་གྲག་ལས་  
 འབྱུང་བའི་ཕྱིར། ། དེ་དུས་གཏར་བ་མན་ངག་གོ། ། གསོ་དཔུད་གཙོ་བོ་ཡིན་  
 བོ་གསུངས། ། སྤུང་དང་གཏར་གྱིས་ཕྱིར་ཕྱུལ་ནས། ། ཕྱི་ཚད་རྩེད་བསད་བྱ་  
 རྟེ། ། གངས་རྩ་སྐར་མའི་དུས་སུ་སྤངས། ། ཉི་མ་དྲོས་དུས་དུབ་འགའ་  
 བཏུང་། ། དེ་ནས་ལུས་ཀྱང་ཁ་ཕྱུ་གདབ། ། དེ་རྗེས་རོ་བསྟོད་བྱུབ་པར་  
 སྤུང་། ། ཉམ་ངག་ཟེར་པར་ནན་ཏན་བསྟེད། ། བཅག་ལན་ལུ་གསུམ་བདུན་  
 སོགས་བྱ། ། དེ་ཡི་ཤ་ལྷགས་གྲག་རོ་སྐྱམས། ། གྲག་དུས་བྱེ་བྲག་བཙོས་པ་  
 བོ། ། དུས་ནད་མེ་ལེན་ལུམས་གྱིས་བཙོས། ། ཤ་ནད་ལྷན་འཇིགས་ནན་གྱིས་  
 བཙོས། ། ཙ་ནད་མེ་གཏར་སྤུང་གྱིས་བཙོས། ། ཞིབ་པར་གཞུང་དུ་ཤེས་པར་  
 གྱིས། ། དེ་ལྟར་བཙོས་པས་ཚ་བ་འབྱི། ། ཙ་དལ་རྩ་དང་ལུས་པོ་ཡང་། །  
 གཟེར་མེད་གཉིད་མེབས་དང་ཁ་བདེ། ། ལུས་ཀྱི་བཅུད་འགོ་ཤེས་པ་ཡང་། །  
 གྲག་གི་དུས་སུ་གསོས་པ་ཡིན། ། དེ་ལ་མ་གསོས་རྩ་མེར་དུས། ། རྩས་པ་རྩ་མེར་  
 རྒྱགས་འབྱུང་བས། ། འདི་དུས་སྐྱམ་པ་གཅེས་པ་ཡིན། ། དེ་ལ་སྤུང་དཔུད་  
 བས་སྟོད་བཞི། ། སྤུང་གྱིས་སྐྱམ་པ་ནམ་པ་གསུམ། ། རྩང་ཙན་རའི་སྟོར་བས་  
 སྐྱམ། ། མཁྱིས་མི་རིན་ཆེན་རྩ་ཡིས་སྐྱམས། ། བད་ཀན་ཐལ་སྟོར་སིག་ནེས་  
 སྐྱམས། ། དེ་དག་རིན་ཆེན་སྤངས་པར་སྟོས། ། ཐུན་མོང་མན་ངག་ལུགས་  
 ཡིན་ཉི། ། ཙ་མེན་བསྐྱུས་པའི་སྟོར་བ་ནི། ། ས་བཅུད་ལུ་བྱི་ཁྱོར་བ་  
 གང་། ། ཤིང་མངར་ག་བྱར་ཙན་གཉིས། ། ཙ་བཅུད་བསལ་གསུམ་སིན་རྩ་  
 ར། ། མཁྱིས་བཅུད་མི་དོམ་ཉ་དང་གསུམ། ། ར་བཅུད་བསེ་རུ་གོ་གོར་གཉིས།

རུས་བརྒྱུད་གི་རུས་འཁོན་བྱ་དང་། ། རྩ་བརྒྱུད་ཨ་བ་རེ་རྒྱན་གཉིས། །  
 ཐལ་བརྒྱུད་ཤ་རུ་ཐུར་ཡོབ་ཐལ། ། ཤིང་རྟོག་སྒྲིང་པོ་ཨ་རུར། ། ཚད་རྟོབས་  
 ཆེན་ཀ་རའི་ཕྱ། ། ཟུང་ན་སྤང་མར་ལྡེ་གུ་སྤྱར། ། གྲིབ་ལ་ཆ་བསྐྱེད་མེ་ཉི་  
 སྤངས། ། མི་འཇུ་འདྲ་ན་ཚུ་ཚན་བཏུང་། ། སྐབས་སུ་ངལ་གསོ་དེ་མ་  
 བྲིང་། ། ར་རུ་སྤང་གི་ཐལ་བ་དང་། ། གོ་སྒྲིང་པི་པི་ལིང་སྤྱར་འཛོམས། །  
 འདི་ཡི་རྒྱ་མཚོ་སྐམས་རུས་ན། ། མི་རྟའི་རྒྱ་མེར་སྤྲོས་ཅི་དགོས། ། བསོད་  
 མེད་དེའི་སྐམས་དཀའ་ན། ། དཔུང་དང་སྤྲུགས་ཏེ་གཏར་དང་བཤལ། །  
 གཏར་བ་སྤྲན་ནི་རྩར་ཐུལ་བས། ། བརྒྱ་གཅིག་རྩུན་ཆད་གཏར་གྱི་དྲངས།  
 དེ་ལས་མ་ཐལ་གཏར་བ་སྤངས། ། གཏར་བ་ཁྲག་གི་རུས་དང་འདྲ། འབུམ་  
 རྒྱུང་འདོན་པ་མན་ངག་ཡིན། ། གཏར་སྤྲན་གཉིས་ལས་སྐམས་དཀའ་ན། །  
 རྒྱ་མེར་རྩ་བ་ཁྲག་པོ་ཡིན། ། ཁྲག་པོ་མཁྲིས་པ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར། ། རྟོང་  
 ལན་ཞོ་ཕྱེད་ཆོ་ལ་ཕྱེད། ། དུར་བྱིད་ལྷི་སྤྲན་བཤལ་གྱིས་སྤྱངས། ། དེར་རྒྱེས་  
 པལ་ཆེར་བསེལ་གྱིས་བཅད། ། ཁྲག་མཁྲིས་རྩྱུང་ཚད་བྱང་བྱས་ནས། ། ཤིང་  
 བཅད་ལོ་མ་སྐམ་པ་འདྲ། ། དེ་ལོག་སྤྲན་གྱི་སྤྲན་པར་དེས། ། ཟས་གྱིས་  
 སྐམས་པ་འདི་རུས་སུ། ། བ་ར་མཛོའི་མར་གསར་ཞོ། ། རི་དྲགས་བྱ་ཤ་སྤང་  
 ཆེ་འདྲ། ། བཤེད་རྒྱུང་མི་ལ་གསར་བརྒྱུད་གསུམ། ། ཚད་རྟོབས་སྤྱར་ལ་ཅི་  
 རིགས་བཏང་། ། རྩྱུང་ལམ་ལུས་ངག་དྲག་ཤུལ་སྤངས། ། ཉི་གྲིབ་འཚོམས་  
 རྟེན་ལྷང་ཉལ་གཟབ། ། ཞོ་ཆགས་སྤྱར་ལ་སྟོགས་འདྲ་གཞོད། ། རྒྱ་མེར་རུས་  
 ལུང་ལྷར་བཅས། ། མ་སྐམས་རྟག་དུ་སོང་དེ་ན། ། རྟག་གནས་གསུམ་ལ་  
 རྟགས་བྱས་ལ། ། སྤྲུགས་རྟག་ལ་སང་གེ་དུ་བྱངས། ། དེ་ཡང་ཟུང་རྟོབས་  
 དཀའ་སྤྲ་ཡི། ། འཇམ་འདྲན་རྩུབ་འདྲན་གཉིས་ཡིན་ཏེ། ། ཟུང་བཟང་  
 འཇམ་པོས་མ་འདྲོངས་ན། ། རྩྱུང་གུ་རྟག་གུ་ཡང་། ། སོན་བྱ་ལ་ཆའི་རྟ་

ལ་སྒྲིབ། ། ཏུ་བ་མེད་པའི་མེ་བསྐྱེགས་བདུགས། ། མདྲོ་ལ་ནག་ཏུ་འབྲེས་པ་  
 སྐྱུག། ། དེ་ཡང་ཆོད་ཟིན་གཅེས་པ་ཡིན། ། ཟ་ངན་བྱངས་པ་སྒྲ་བ་ལག། །  
 ཅུ་ཏྟ་ཅུ་ཏྟ་ཅུ་ར། ། ཤིང་མངར་བྱང་ཏྲིག་པི་པི་ཡིང། ། ལུག་རྩན་ནོར་བུ་  
 ལ་ཆ་གསར། ། སྒང་ཆོད་ལ་སྐྱར་ལྡེ་གུ་ཡིས། ། སྒྲོ་སྐྱུགས་ནག་ཀུན་འབྲེན་  
 པར་ངེས། ། རྒྱལ་ཤུལ་ཅ་ཁ་རྩོལ་སྤྱིད་ན། ། བའོ་ལུལ་གང་ཆུ་ལུལ་བྱེད། །  
 དེ་ན་རྒྱ་སྐྱེག་ལྡེ་ལྡ། ། བཏབ་དུས་རྒྱང་དུ་དངས་མ་ལ། ། རྩོམ་འཁྲིས་གུར་  
 གུམ་སྐན་མའི་སྐྱུས། ། ཁ་ཆར་བཏབ་བཏང་ཆད་པར་ངེས། ། བར་ནག་ཕྱི་  
 སུར་བྱི་དང་ནང་། ། གཉིས་ཀས་མི་འགྲོང་གསོད་ཀའ་བའི། ། དང་པོ་སྐྱམས་  
 པའི་སྒྱུར་བ་བྱ། ། མ་སྐྱམས་ནག་ལུལ་རྩོལ་བྱ་སྟེ། ། མཁས་པ་ལ་གུས་ཞལ་  
 ལས་བྲིས། ། སྒྲོའི་ནད་རྩོལ་ཁ་བསང་འབྱང། ། དེ་ལ་གོང་ལྟར་གྲུན་དུ་  
 རྩོངས། ། ཕྱི་རྩོལ་གསང་དུ་བབས་པར་ངེས། ། ཡོལ་ནག་ལྟ་བུར་གསང་དཔྱེ་  
 གཅེས། ། ཏུ་སྒྲོབ་སྒྲོ་དམན་དོན་ཕྱིར་དུ། ། འདི་བཀོད་དགེ་བས་ནད་གྲོལ་  
 ཤོག། ། བྱང་ཁོག་བཅོས་ཐབས་བདུད་ཅི་རྒྱ་རྒྱན་ཅེས་བྱ་བ་རྩོགས་སོ། །

གཡུ་ཐོག་མཁས་པ་འབྲེའི་ལུགས། ། བྱང་ཏི་ཐེང་པོའི་སྒྲོ་རྩོགས་  
 ཡིན། ། འདི་ལ་གཟིགས་ལ་ནད་པ་གསོས། ། གཏང་རག་བྱང་བ་ཆོས་སྐྱུགས་  
 མཐོང་། ། སྐར་ཡང་འཕེལ་འགྱུར་ཐེ་ཆོམ་མེད། ། དེས་བྱང་ཏི་འཇམ་དཔལ་  
 བཟང་པོ་ལ། དེས་བྱང་ཏི་རྒྱལ་བ་བཟང་པོ་ལ། དེས་བྱང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་  
 བྱེད་ལ། དེས་བྱང་ཏི་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་མཆོན་བདག་ལའོ། །

༩ བྱག་གཅོད་ལ། སེར་ཁའི་མཁན་སྐྱེ་བྱིན་ཆང་ངེས་པ་དེ་དང་།  
 ཆོས་གཉིས་མང་བ། རྩོ་ཏི་ཤ ཆོས་བྱུ་མཁན། ཆོད་ཤིང་ཆ་དང་བཞི།  
 ཅུང་ཅུང་བ་ཆ་མཉམ། ས་མེད་རྒྱང་ཅིར་ཆང་ལ་བཅོས། ལུག་ཤོས་དཀའ་  
 ཤོས་ཅམ་རིལ་བུ་དྲིལ་དུ་བསྐྱབ་པ་ལ། གུར་གུམ། ཁ་ཆེ། རྩོམ་མཁྲིས་ཀྱིས་

ཕྱི་མ་བཏབ་ལ། ལུག་གི་མེར་བ་རུས་ཙམ་ནད་བཞི་དང་སྒྱར། རྒྱ་གཙང་ངམ།  
ཆང་དང་སྒྱར་ལ་བཏང་། འག་ཤོར་ཙམ་གཙང་པའི་སྒྲན་ལགས་ཤི།

༥ ཆ་སྒྲགས་ནི། ཆ་སྒྱར་མེད་པ་གར་མ་ཕུལ་དོ་ལ། ས་ཆ་བུལ་མེད་  
ཞིབ་པར་བཏགས་ལ། ཕུལ་གང་བཏབ་སྟེ་བདུན་དུ་བཞག་ལ། སྒྲབས་འགྲོ་  
སེམས་བརྒྱུད་བྱས་ལ། རང་ཁྱོམ་ལས་ཁྱུང་ནག་པོ་གཅིག་དུ་བསྐྱམས། བད་  
པ་དེའི་གང་ན་སར་མ་བྱ་གཅིག་བསམ། སྒྲ་བཅད་བྱས་ལ། མི་ད་རེ་ཀྱལ་ཞི་  
བར་གྱུར་ཅིག་སྒྲ་ལྷ། སྒྲིན་བྲི་བེ་མེ། བྲ་མ་བེ་མེ། བྲ་མ་བྲ་མ་བེ་མེ། དུ་ཡ་དུ་  
ཡ་ཤིག་ཤིག་ཤིག་སྒྲ་ལྷ། ཅེས་བསྒྲས་ཤིང་། བརྒྱ་བརྒྱ་སྤང་ཙམ་ན་མདུན་གྱི་རྒྱས་  
ལ་བཏབ། བད་པའི་ན་སར་བཏབ་ཅིང་ལག་པས་མཉེས་པས། མ་བྱ་དེ་ལྷ་  
ནས་བད་དུ་ནག་མེར་སྤང་བར་བསམ། སྒྲགས་སྤྲང་ཐིམ་པ་དང་། ཆ་ཆང་  
བད་པ་ལ་བྱིན། འབྲུ་སྒྲག་གཉིས་ཁ་འབྲུང་། འདི་སྒྲན། ལྷན་ནོ། བད་  
ཀན་སྒྲ་སྒྲག་ སོ་སོག་འབྲུ་སོག་ལ་སོགས་པའི་སོ་བའི་བད་ཐམས་ཅད་ཡུལ་  
འབྱིན་ནོ། ། ཤི།

༥ མཁའ་འགྲོ་མའི་གསང་བསྐྱར་ནི། རྒྱ་དམ་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཕྱག་  
འཆའ་ལོ། ། དམ་པ་རྒྱ་གར་གྱི་གདམས་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱ། ཁྱོ་མའི་གསང་  
བསྐྱར་ཞེས་ཀྱང་བྱ། འདི་ལ་སྒྲོན་འགྲོ་དང་། དངོས་གཞི་ནམ་པ་གཉིས།  
སྒྲོན་འགྲོ་ལ་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྒྲབས་འགྲོ་བྱ། རང་ཉིད་ཡི་དམ་གང་  
མས་གྱི་ལྷར་བསྐྱམས་ལ། གཏོར་མ་དང་མཆོད་པ་འབུལ། དངོས་གཞི་ལ།  
རྒྱས་བསག་པ་དང་ལྷ་བསྐྱམས་པ། གཉེན་པ་བྱ་བ་དང་། ལས་ལ་སྒྱུར་བ་དང་  
བཞི། རྒྱས་བསགས་པ་ནི། འབྲུ་རྒྱུང་བརྒྱད་རྒྱལ་པོ་སའི་ཁྱག་ སྒྲ་བྱེད་རྒྱལ་  
པོ། བྲག་པོ་ས་ཐབ་མཆོད་དེ། ས་ཀྱག་རྒྱུད་སྒྲིན། ཀྱན་ཐུབ་སྤང་ངན་ག རྒྱལ་  
པོ་འབྲུལ་པ་མེད་པའི་རྒྱས་དུག་ཆ་མཉམ་ལ། ཅི་བཞིན་བཏགས། རྒྱ་གར་

དཀར་དམར་བསྐྱང་བའི་མཆོག ལྟ་བཤོམ་པ་ནི། རང་ཉིད་ལྟ་མོ་དམར་མོ།  
 རྒྱ་ཐམས་ཅད་རྩས་པས་བརྒྱན་པའི་ཞབས་གཡས་པའི་འོག་ཏུ་མེད་འཁོར་མ་  
 མནན་པ། ཡང་ལྟ་མོ་དཀར་མོ་རྩས་པའི་རྒྱ་གྱི་བརྒྱན་པ། རྩག་གཡས་ན་  
 བདུད་ཅིའི་བྱམ་པ་བསྐྱམས་པ་གཅིག་བསྐྱམ་མོ། ། བསྐྱེན་པ་གོང་ཏུ་འབྱམ་  
 རྩག་གཅིག་སྐྱེ། ཇོ་བུ་བུ་ཕུར་མེ་ལ་ཤན་ཏིང་སྒྲ་རྩེ ལས་སྦྱར་རྩས་སྦྱང་  
 རྩག་གཅིག་བསྐྱེ། ལས་སྦྱར་ནད་པའི་ནད་གང་ཡིན་པ་དེ། མར་ཏུ་བསམ།  
 མཁའ་འགྲོ་མའི་ཞབས་ཀྱི་མེད་འཁོར་མ་ ལྷགས་བསྐྱེགས་པའི་རྩས་པ་དང་  
 མཉམ་པ་ལ། མར་གྱི་སྤྱང་ཏུ་ལྷགས་བསྐྱེག་བཞག་པས། མེར་འཇུ་བ་བཞིན་  
 དུ། བད་མེད་ལྷ་བར་བསམ། དེའི་རྩེ་ལ་མཁའ་འགྲོ་མ་དཀར་མོ་ཕྱག་ན་  
 བདུད་ཅིའི་བྱམ་པ་བསྐྱམས་པ་དེས། བད་ཀྱི་སྤྱང་ཏུ་བདུད་ཅིའི་སྐྱག་པ་  
 བཞིན་ཏུ་སྦྱ་མེར་མེར་ཁངས་པས་ནད་དང་གདོན་དང་ཕྱིག་སྐྱབ་ཐམས་ཅད་  
 དག་པར་བསམ། འདི་ཡི་ཕན་ཡོན་གྱིས། གང་སྐྱབ་དང་། སྦྱོས་པ་དང་།  
 འབྱིམ་པ་དང་། མ་ལྷ་བ་དང་། དྲིགས་པ་དང་། གང་བ་སྐྱང་ཐབ་དང་།  
 ལྷན་ཞེ་དང་། བད་མཐའ་དག་ལ་འགྲོ། ལྷ་བར་ཏུ་གདོན་གྱི་སྤྱང་ཏུ་  
 བསྐྱེགས་སོ། ། གསེར་ཞོ་རེད་བཀའ་རྒྱལ་ཡོད་ཤི།

༥ བ་མོ་གུ་རུ། དམ་པའི་ཉེན་འབྱེལ་གྱིས་སྤྱིང་པ་བསྐྱར་འདི་ལ།  
 དོན་གསུམ་སྟེ། སྦྱོར་འགྲོ། དངོས་གཞི། རྩེས་སོ། ། དང་པོ་ནི། ལྷགས་  
 བྱག་གཅིག་ ཅག་དང་ཆང་སྤེར་གང་ལྟ་གོན་ཏུ་བྱ། གཉིས་པ་ནི། མར་ལ་  
 འདབ་བཞི་ཆོམ་བུ་བཏོད། དེའི་དབུས་སུ་གཏོར་མ་གཅིག་ལ་དར་སྒྲ་ལུང་  
 བརྒྱན་པ་གཅིག་བཤམས། དམ་པ་གཅིག་དང་། མཁའ་འགྲོ་སྤེ་ལྷ་ལ་འབུལ།  
 གཞན་ཡང་གཏོར་མ་གཅིག་དཀོན་མཆོག་སྐྱེ་ལ། གཅིག་ཆོས་སྦྱང་ལ། གཅིག་  
 གཞི་བདག་ལ། གཉིས་གཞོད་བྱེད་ལ། བདེན་པ་དར། བསྐྱང་བའི་འཁོར་

¶ བཤམ་འགྲམ་མེད་གཏིང་བསྐྱར་ནི། གཏིར་མ་དཀར་གཏིར་དབུལ།  
སྒྲུབས་འགྲམ་མེད་མེད་བསྐྱར་བྱ། བཙུག་པ་དབུལ། རང་ཉིད་མཁའ་འགྲོ་རིགས་  
ལྷ་གང་ཡིན་ཏུ་བསྐྱོམས་ལ། ཕྱག་གཡས་པས་ཁ་འཁྱིལ་མཐོ་དར་སྒྲུབ་  
བརྒྱན་པ། གཡོན་པ་རྩལ་རྩལ་བསྐྱམས་པ། སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པ་མེ་ཏུ་འབར་བ་  
གཅིག་ཏུ་བསྐྱོམས་ལ། བྱད་གང་ཡིན་དེ་མར་རམ། ཁ་བ་ཏུ་བསྐྱོམ་ལ་ཞི་བར་  
བསམ། རྩས་དར་དམར་ཁ་གང་བྱད་ཡོད་སར་བགལ། ཆང་ལ་བུལ་ཏྲིག་  
བཏབ་ལ་དགྲ། ཆང་ལ་སྒྲགས་བཏབ། ཡང་ཏིང་པ་དགྲུག་སྒྲགས་ནི། ཇོ་  
ཤུ་ཇོ་ཏི་ཤུ་ཏུ་མ་ཇོ་མི་ཏུ་ན། བི་མན་རྩ་ཡི་སྒྲུ་ན། ཆང་འཆལ་བུ་ཏྲིག་  
སྒྲགས་ནག་བསྒྲགས་པ་དམར་རིལ་བ་ལ། སྒྲགས་ཚུ་ནས་ཏིང་པ་རྩོན་ལ།  
སྒྲགས་ལ་ཏིང་པ་ཤུར་ལ། ཏིང་པ་ན་སར་བརྒྱན། སྒྲི།

༥ ལྷ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགོ་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། ། འདི་ཁོ་  
ནང་། འདི་རུར་ཁོད་དཔལ་གྱི་རྩལ་པར། མཁའ་འགོ་མ་བུམ་རྩྭ་གསེར་གྱི་

མིག་ཅན་ལ། ཏུང་སྤང་ཤིང་ལ་ཅན་གྱིས་ཁྱེས། འདི་ལ་ལ་རྒྱས་དང་།  
 བརྒྱད་ལྷགས་ཆེ་བཏྟོད། འཆི་ཁ་མ་གསེས་པའི་ལ་རྒྱས་མང་པོ་གདའ་སྟེ།  
 དོན་ལ་ཡང་ངེས་ཤེས་པས། མི་བསྐྱ་བ་རྟགས་ཐོན་ལག་ཏུ་ལྷངས། ཉམས་སྲུ་  
 མྱོང་བ་ཡིན་པས་མ་སྒྲིལ། སྤར་འཕེལ་བ་མེད་པ་ཡིད་བཞིན་གྱི་འོར་བུ་བསམ་  
 འཕེལ། ལྷ་དུམ་མ་རའི་མེ་རྟོག་ལས་ཀྱང་དཀོན་ཁིང་། ལྷའི་བདུད་ཅིང་མ་པ་  
 འདི། བུའི་སྤྱིང་ལྷ་བུ་ཆེག་རྒྱད་མིན་པ། སྤེལ་ན་མཁའ་འགྲོས་ཅི་རྟ་རྟ་ལ་  
 རོལ་ནས། ཆའི་དུས་བྱས་ནས་རྒྱ་རྟ་དཔུལ་བར་འཕེན་པས། ཤིན་ཏུ་  
 གསང་གདམས་བཀའ་རྒྱ་གལ་ཆེའོ། ། གདམས་པ་སྟེར་བའི་དུས་སུང་།  
 ཆོགས་འཁོར་སྟོན་མོ། གཡོན་དུ་གསེར་སྤང་རེ་མེད་པ་མི་སྟེར། དེ་ལ་ཡང་།  
 མནའ་དང་བཀའ་བརྒྱ་དམ་དུ་བགྱིས་ཅིང་སྤང་གཟུགས་སོ། ། སྤྲོན་རིགས་ཆ་  
 གང་དོན་སྟོང་ཅ། ཕྱིན་གང་ན་གནས་ཀྱང་འདིས་མི་ཞི་མི་གིད། ལ་བསྐྱར་  
 སྤྱོད་ས་གཏར་ལ་སོགས་ཆ་གང་ཡུལ་དང་སྐྱར། འདི་ཡི་སྤྱི་མིང་ནི། རྩ་རྩ་སྤྱི་  
 འཛོམས་ཞེས་ཀྱང་བྱ། མེ་མཉམ་མཆོལ་ནག་ཞེས་ཀྱང་བྱ་སྟེ། སྤྱོད་ཐེངས་  
 གཅིག་གིས་སྤྲོན་ནད་བརྒྱ་གསེས་ལགས་སོ། ། དངོས་གཞིའི་སྤྲོན་ལ་གསུམ་དུ་  
 བདོག་སྟེ། ལན་རྩ་བསྟེགས་སྤྲོན། རྩོན་པ་དང་གསུམ་མོ། ། སོས་ཁའི་  
 གཅོད་བྱེད་དཀར་པོ། དཔྱི་མོང་། སྟོན་ཁའི་ཤིག་བྱེད་ནག་པོ། འབམ་ས།  
 དབྱར་ཁའི་འབྲང་བྱེད་ཆེར་བྱ་བྱུང་མ་རྟེན་ན་རྩ་ལྟ་ལྟེ་མ་ཅན། དེའི་སྟོགས་  
 བོང་བུ་ལྟར་ལེར་སྟོ་སྟོབ་ཀ་གཉིས་ལ་ལན་རྩ་བསྟེགས་པ་གསུམ་ཆ་རྩོད་དཀར་པོ་ཆེག་  
 ཅོང་ཞིབ་སྟེགས་པ། ལུབ། ཟེ་ཆ་ས་ལེར་པོ་ཆེག་ལུབ་གཉིས། མན་ངག་བཞིན་  
 དུ་བདུལ་བ་གསུམ་ཆ། དེ་ནས་ཞོའི་ནད་དུ་ལན་ཆ་དམར་དུ་གསུམ་གཉིས།  
 རྩ་ཆོ། རྩ་ཆོ། ལུ་ཆོ། མཛོ་ཆོ། ཐལ་ཆོ། ཤིང་ཆོ། ཅི་རྟ་ཀ ཏུང་།  
 ལ་སྤྱག་སྤམ་པོ། རྩ་ཆ་ཤུ་དག ལ་ལ་སྤྱད། བ་ལུའི་མེ་རྟོག ཆ་བ་སྤམ་པོ་སྤམ།



གསུམ། འཕྲོང་ར། སྒྲུབ་ཆེན། བཀ་ལྷན། འཕྲོན་བུ། མོ་ལ་ནམས་མན་  
 ངག་བཞིན་ལྷས་ལྷན། བསྐྱེགས་པ་གསུམ་ཆ་ནམས་བསྐྱེགས་པའི་ནང་དུ། བྱ་  
 རྒྱུད། སྐོམ། སྒྱུར་ཁུའི་བྱེ་བ། སོ་བ། སྒྲེ་ནམས་དུམ་རེ་བཏང་། རིམ་བུ་  
 སྒྲུབ་མ་ཚམ། བདུན་དགུ་བརྒྱ་གཅིག་བརྒྱ་གསུམ་བཙུ་ལ་ནམས་ནད་རྩོལ་ས་  
 ཟུངས་དང་སྒྱུར་ལ། ཆང་ངམ་ཆུ་བསྐོལ་གྱིས་སུལ། སྒྲོ་སྒྲེ་ཕྱེད། ཉི་ཤུ་རྩ་  
 གཅིག་བར་དུ་བཏང་བས། རི་ལྷར་འདུག་ཀྱང་ཤིག་སོ། ཆ་གང་དོན་རྩོད་ཀྱི་  
 ལ་འཛིན་སྒྱི་དང་མཐུན། གང་བ་ལ་གཞུང་བཞིན་དུ་ཆོག ཆ་སྒྲུབ་ལ་བཀ་  
 ལྷན་གྱར་གུམ། གི་མི་ཉིག་ཏ། སྔང་ང་དཀར་པོ། ཨ་རུ་ར་ནམས་མནན།  
 དང་ལ་མི་བདེན་སེ་འབྱུང་བའི་ཐང་གི་སུལ། རྩེས་ལ་སྒྲུབ་གཙོད་ཕྱེད་ཀྱི་སྒྱུངས་ལ།  
 དུར་ཕྱིད། ཐར་ལྷ། ཕྱི་ལན་རྒྱ། དན་ཁ། དན་རོག ཁོན་བུའི་གལ་བྱ།  
 ཆ་སྒྲུབ་ལ། གཏར་ལུམས་སྤར་མ་ཡུལ་དང་སྒྱུར་ལ་གང་འཕྲོད་བྱ། གང་སྒྲུབ་  
 ལ། མེ་བཙའ། སྤར་ལུམས་གང་ཤིས་བྱས་པས་ནག་དུ་འབྱུང་ཡང་ན་རང་  
 ཞིར་འགྲོ། ཟས་དང་སྒྱུད་ལམ་གྱོ་རུ་བྱ། ཟས་ཉ་དང་ཕྱི་བ་བ། ལ་སུག་ཆང་  
 རམས་བཏང་། གང་མོ་ཁེངས་པ། སྒྲོ་སྒྲེ་གུང་གྱོང་། རུལ་གསུམ། འརྱ་  
 དཀའ་བསེལ་ཀུན་སྤངས། ཆ་བས་ཆེན་ཞག་བཙུ་ལ་ཉི་ཤུ་མང་རབ་བཏང་།  
 དེ་ཉིང་སྒྱུངས་བྱ། སྒྲུབ་སྒྱུངས་སྒྲེལ་མ་ལན་གཉིས་དང་གསུམ་སྒྱུར་བས།  
 སྒྲུབ་རིགས་ཆ་བས་རི་ལྷར་ཆེ་ཡང་རང་ཞིར་འགྲོ། འཆི་མི་སྤྱིད་པ་མཁའའི་འགྲོ་  
 གསང་གདམས། རྩེས་བཙོད་མེ་དྲོད་བསྐྱེད་པའི་སྒྲུབ་གྱི་སྒྱི་བཞིན་བྱ། སོ་བ་  
 དང་རྒྱབ་ནད་མེ་དམིགས་སུ་མེའམ་ཉིང་བསྐོར་བྱ། ཟས་སྒྱུད་ལ་གཅིག་  
 བསྒྱུངས། སྤན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གདམས་པ་སྒྱི།

༥ སྤན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གདམས་པ། སྤན་མེའི་འབྲུལ་འཛག་སྒྱུང་  
 སྐེམས་གྱི་གདམས་པ། ཀུན་གྱི་སྤྱིང་པོ། ས་སྤྱིང་ན་ཟབ་པའི་མཐར་སྤག

མཁའ་འགྲོ་གསང་བ་གནད་གྱི་གདམས་པ་འདི་ལ། ཆ་གང་རྟེན་ཅན་རྟེན་  
 མེད། དཀར་ནག་དོན་རྣམས། ། ཆ་གང་ཕྱི་ནང་། སྐྱ་གཞོན་སྐྱ་མོ་གསར་  
 རྟེན་ལ་སྐྱ་གསར་རིགས་གང་ཡང་དབྱེ་མི་དགོས། ཡོལ་མ་རྒྱབ་པ་དང་།  
 དབུགས་མ་ཆད་པའི་དམུ་ལ་སྐྱེས་པས་ཆོག་གོ། ། དེ་ལ་རྒྱད་ཉིད་ཆད་ནས་  
 འབྱེན་བྱེད་བྱང་འཕགས་གསང་བའི་སྐྱ་དགུ་ནི། གཏེར་རའི་བྱང་སྐྱ་གི་  
 བྱག་ལ་ཡོད། སྐྱ་ལག་པ། སྐྱ་ལོ་འདྲ། བྱང་རྟེན་བྱག་དང་རྟེན་བར་དུ་སྐྱ་  
 རྒྱབ་དུ་བྱེད་ཀྱི་མེར་མིག་བཞིན་མིག་ལ་ཡོད། སྐྱ་ཏིག་ནག་པོ། བེམ་དབྱི་མ། པ་  
 དཀར་པོ། རྒྱ་འབྱེན་དཀར་སྐད་དཀར། དམར་རྒྱལ་མོ་རྒྱ་འཛིན། རྟེན་པོ་རྒྱ་  
 བཟུང་གསུམ། རྟེན་མོ་རྒྱམ་པ་ཆབ་འདྲེན། སྐྱང་བྱེད་རྒྱ་མ་ཆེ་དམར་པོ། དམར་  
 པོ། ཆོགས་དང་ནའི་མེ་ཏོག་སྐྱར་ཀ་མཐིང་མེར་རྒྱ་ཆ། དང་དགུ་འོ། ། བ་རྒྱའི་  
 ཁན་རྒྱ་ཞལ་གདམས་བཞིན་བྱས་པ་གསུམ་གཉིས། རྟེན་གྱིས་འཕྲུལ་དུ་འཛག་  
 པ། རོ་མཆར་གསང་བའི་སྐྱ་བདུན་ནི། དུང་འབྲུ་སྐྱ་གསུ། བྱ་ཆོད་ཤ  
 སྐྱལ་ཤ། བྱང་པ་ཐིག་སྐྱ་ན། བོང་མིག་པའོ། ། སྐྱ་གསེང་འདི། མོ་ཀོ་ཏ་ལུ།  
 ལུལ་ལུ། ས་ར་ལུ། ལུ་དུ་རྒྱུ་སྐྱ་ལུ། རྟེན་དང་ཟས་སྐྱ་མས་ལ་བཏབ། རྒྱ་  
 སྐྱ་གསེང་། འབྲས་དུ་སྐྱ་གྱེར་བའི་མན་ངག་ལས་བྱེད། ཁ་ཆར་གྱི་སྐྱ་བཙུ་  
 བརྒྱད་ནི། དཔལ་རྒྱུ་ལྷན་ལོན་དང་བཅས་པ། ཟངས་ཐལ། མེ་ཐང་ཤིང་།  
 རྟེན་ཆེན། ཏ་སྐྱ་གསེང་ཏོག་རྒྱ་ལུག་པ། དེ་རྒྱ་གཟུ་གྱ། རྒྱ་མོ། གསེར་བྱེད་  
 ལུག་སྐྱེལ། སོ་བྱེད་ ཅོང་ཞི། བྱག་ལྷན། མཛོ་མོ། ཅོ་ཏ་ཀ། རྟེན་དཀར།  
 དུལ་ཏོག་རྒྱམས་སོ། ། ཆ་བ་ཅན་ལ། གྱར་གྱལ་རྒྱུ་མི་བསྐྱར་ཞིང་། བྱག་  
 ལྷན་ཆེར་བཏང་། གང་བ་ཅན་ལ་ཆ་བ་གསུམ། ཁ་རྒྱ་ཆ་བསྐྱར། རྒྱང་ལ་ཇ་  
 ཏི་ཤིང་གྱར་ཤ་ཆེན་བསྐྱར། བད་ཀན་ཆེན་དང་། དང་ཁ་མི་བདེན། མེ་  
 འབྲུའི་ཐང་གི་དཔལ་བྱར་དཀར་གྱི་རོ་བསྐྱར་བའི་རིལ་བུ་སྐྱ་མ་ཅམ་བདུན།

དགྲ་བརྒྱ་གཅིག་ བརྒྱ་གསུམ་བཙོ་ལ་ནམས། སྤྲོ་ཆང་ངམ། རྩ་བསྐྱེལ་  
 གྱིས་ལུལ། ལུས་བྱངས། བདེ་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་ལྟར་ཡིན་བཟང་། སྤོན་མང་ན་  
 རྩ་བས་གཅིག་ལ་འབྱུང་ནས་ཡོང་བས་ལྟ་ཡིན་བྱ། དེ་བར་ཁམས་དང་བསྟན་  
 པའི་ཟས་སྦྱོང་གི་ལུས་བྱངས་གསོ་ཞིང་། ཐོར་བྱ་རྒྱུང་མཐུན་པ་གལ་ཆེད། །  
 སྐབས་དང་རྗེས་སྟན་དེ་ལོ་ལོང་། རྩ་མ་འགགས་པ་སྦྱང་བྱེད་རྣམས་ལ། སྤོན་  
 དགའི། ཐར་ལྷ། རུར་བྱིད། སྤོན་བྱ་སྤོན་བྱ། དན་ཁྲ་དན་རོག་ སྤྱི་ཁན་  
 རྟ། ལྷུ་མ་ཆ། ཨ་རུ་ར་ཆེ་རྒྱུང་ནམས་ཆ་བའི་སྤོན་ལ་བསྟན་པའི་སྦྱངས།  
 བདེ་སྟོབས་དང་བསྟན་པར་བྱ་ཞིང་། ཆ་བའི་སྤོན་ལ། ཆ་སྟོ་གཉིས་ཁ་འོང་  
 བས་ཆུང་དང་བསྟན་པའི་སྦྱངས་ལན་གསུམ་ལ། བདུན་ལ་སྟགས་ཆོད་དང་སྦྱར།  
 བཤམ་སྤོན་མི་དགོས་པ་ཡང་ཡོད་པ་ཡང་ཡོད་པས་ཆོད་ལྟ་ཡིན་བྱེད་པ་གལ་  
 ཆེད། ། རྗེས་སྦྱོང་སྐྱེམས་པ་དང་མེ་རྒྱུན་བསྦྱང་ཅིང་། ཆ་ཁ་སྐྱེམས་པ་  
 རུས་མཐའི་མེ་དང་། ཉི་མ་ལྟ་བུའི་སྤོན་བརྒྱ་བཞི་བེ། བཙན་དུག ། ཨ་རུ་  
 ར། རྩ་དག རུ་རྟ། སྤྱི་ཆེ། སྤོན་དཀར། དཔུལ་རྩ་གསེར་ལྷ་བྱ། ཟངས་  
 ལྷགས་ཐལ་བ། རུང་འགྲོན་བྱ། ཐར་ལྷ། རྩ་ལྷ། བསེ་རུ་རུར་ཐོད། སེང་  
 ལན། ཐལ་ཀ་རྩོ་རྩོ། སོ་མ་ར་ཐོ། མེ་ཐང་ཤིང་། ཆ་བ་གསུམ། སྤོན་ཆ་བ་  
 གསུམ། ཅི་ཏྲ་ཀ ལུག་སྤོན་ལ། ཤིང་ཆ་སྤོན་དང་། སྤོན་མའི་ཐལ་བ། གཡག་  
 ར་ལུག བསེ་རུ་ནམས་ཀྱི་ཐལ་བ། མི་རྩོ་གྱི་གཙོ་བྱས་པའི་མཁྱིས་སྤོན་ཆོགས་  
 ཆོད་བཟང་། སྦྱང་སྤོན་ལ་རིམ་བྱ་སྤོན་ཅན་བྱ་ལ། སྤོན་དགྲ། བརྒྱ་གཅིག་  
 བརྒྱ་བཞི་ནམས་རྩ་ཐག་མ་ཆོད་བར་བར་རུ་བསྐྱངས་ལ་བཟང་བ་གལ་ཆེད།  
 རྗེས་ལུས་བྱངས་གསོ་ཞིང་། ལྟོབས་ལན་ཆེ་བསྐྱང་བ། རུང་མེད་ལ་ལོངས་  
 སྦྱོང་པ། བརྒྱད་ལེན་བརྒྱད་ཅེ་ལྟ་བྱ། བྱ་འཆིལ་པ་བཞིན་རིམ་པའི་སྤོན་བཙོ་  
 བརྒྱད་ལྟ། གཙོ་ཐོ་སྤོན་ལ། ཆང་པ། ཆེལ་པ། ཆིག་པ། བྱ་ལོ། ལུག་

རོན། རྒྱལ་པ་ལྷ་ཆོགས། འཁོར། དབང་ལག་རམ་ཉེ། རྟ་རྩ་ར། ཨ་རྩ་  
 ར། སྐྱལ། ལྷག་པོའི་བརྩ་རྩག་མདོ། རོ་རྟི། བྲེ་ལ། ལ་རྩ་མོ། ཉིལ་  
 དཀར་ནག་ཨ་འབྲས། འཁལ་མ་ཞོ་ཤ། རྟའི་འོལ། འབྲིམ་ར། སྤང་སྐྱལ་  
 ལ་སྐྱར་བའི་རིལ་བུ། སྐོ་ང་ཅམ་རེ་ཐོ་རངས་རྩལ་བ་བརྩ་གཉིས། བརྩ་གསུམ་  
 བོས་ན། ཆོ་རིང་དབང་པོ་གསལ། ཆས་ལ་སྤ། རྟོད་ཆེན། རྟོབས་ཆེ།  
 འདོད་པ་སྦྱོད་པ་རེལ། བརྩ་བརྩ་ལོན་པ་ཡང་། བརྩ་རྩག་ལོན་པ་ལྟར་འབྱར།  
 འདི་རྟ་བུའི་གདམས་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལྟ་བུ། ཀྱན་ལ་  
 མེད་ཅིང་། སྤར་ས་སྤེང་རྩམ་གྲགས་པ། ། དཀོན་མོད་རྒྱལ་ཁམས་བསྐྱར་ལ་  
 གྲིས། ། བདེན་འཛིན་ལག་རྩལ་ལ་སྦྱས། ། བསྐྱེད་ནམས་སྤེལ་བའི་ཞིང་ས་  
 ཡིན། ། ཆོ་སྤྱོད་འཛིན་པའི་ལྷགས་ཀྱི་ཡིན། ། རྟན་གྲགས་ཐོབ་པའི་བ་དན་  
 ཡིན། ། མཁས་བྱང་འབྲེད་པའི་ལྷ་མིག་ཡིན། ། རྩས་གསུམ་ཁེགས་པའི་  
 གདམས་པ་ཡིན། ། སྤང་བ་རིགས་ཀྱི་འཆོ་བྱེད་རྒྱལ་པོ། བྱང་རྟི་རྒྱལ་བ་  
 བཟང་པོ། དེས་བྱང་རྟི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད། དེས་བྱང་རྟི་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་  
 མཆོན་བདག་ལཱོ། ། ལྷོ།

༥ སྤན་གྱི་སྤ་ལ་བྱག་འཆོལ་ལོ། ། སྤན་གྱི་མན་ངག་ཞི་བྱེད་ཁོང་རྩ་  
 གཞོམས་པ་འདི་ལ། དོན་གསུམ་དང་པོ་འཆོ་བ་དང་གཅིག་བར་རྩ་བསྐྱེད་  
 པ་དང་གཉིས། ཐམ་ཕྱི་རྩེས་བཅད་པ་དང་གསུམ། སྤར་བ་མེ་ཉམས་ཆེན་མོ་  
 འདི། ། མཁའ་འགྲོ་མའི་བཞེད་གཞུང་འདི། ། སྤན་ལྷ་གཅིག་ལ་བཏང་  
 ཐབས་བརྒྱད། ། མི་རེ་རྟ་རེ་ཞོན་པ་ལ། ། རྟའི་ཁ་ལོ་མི་ཡིས་བསྐྱར། ། རྩང་  
 མཁྱིས་བད་ཀན་འདུས་པ་ལ། ། སྤར་བ་འདི་ལས་མ་རྟོགས་པ། ། སྤར་བ་  
 གཞན་གྱིས་ཆོས་འདོད་པ། ། རྩས་ཁོང་འབེན་ལ་མདའ་འཕེན་འདྲ། ། སྤར་  
 བ་ལག་ལེན་འདི་རྟར་གྱིས། ། དེས་ཅ་ནས་འགྲུགས་པ་ལགས་སོ། ། དེ་ཡང་

བ་ཚུའི་ཁན་རྒྱ་ཐབས་སུ་བསྐྱུས་པའམ། བསྐྱེལ་བའི་ནང་དུ་རྫོང་མེ་སྤྱི་འཛུགས་  
 རྒྱ་མཁོ། སྤར་གྱིས་སྤྲོན་ནམས། དུར་བྱིད། དན་རྩོག་སྤྱི་ཁན་རྒྱ་ཆུ་ནམས་  
 བཏབ་ཏེ་བཏང་བས། ཅི་རིགས་སུ་བཤལ་དུ་འོང་། དེའི་དུས་སུ་སྤྱོད་སྤྲོན་  
 ཐུན་རེ་བཏང་འཆལ། ཉི་ཤོས་སྤྲོན་བྱུག་ཆག་པ་དང་། བའི་ཚུའི་ལྷག་དང་།  
 རྒྱ་བསྐྱེལ་འབྲེས་མར་བཏང་། ཟས་སུ་བའི་འོ་ཐུག་གམ། བ་ཤེའི་ཆོ་ཁུ་བཏང་  
 འཆལ་ལོ། ། ཆང་དང་རུལ་སྲུངས་སྤངས། རྒྱ་བཏང་ནས་སྤྲོན་འཕྲོ་བཅད་ལ།  
 བ་ཤེའི་ཆོ་ཁུས་ལུས་བྱངས་གསོ། བག་རེ་ཅག་སྤྱོད་ལམ་སྤྱོད་དང་མཐུན། རྒྱ་ལ་  
 རྒྱ་ལྷག་ན་སྤྲོན་སྤྲོན་མ་བཏང་། རྒྱ་མས་པར་འཆལ་ན། ཐལ་སྤྲོན་བསྐྱུས་  
 པའི་བསེབ་ཏུ། དུར་བྱིད། དན་རྩོག། ཐར་ལུ། ཨ་རུ་ར་བྱངས་བསྤྱོད་དེ་  
 བཏང་བས། དེ་ལ་སྤྲོན་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱེ་མ་ཆང་གི་སྤལ་བཏང་བས། རྒྱ་རུ་འགྲོ་  
 འདྲི་པའི་རྒྱ་སྤངས་ཆུལ་བྱེད་པ་དེ་ཁའི་རྒྱ་མ་པར་གདའོ། ། དེ་ལྟར་སྤྲོན་བའི་  
 སྤྲོན་འདི་ནི། སྤྲོན་སྤངས་འཐབ་ལ་སྤྲོན་པ་ལ་སྤྲོན་ལ་བཏང་། རྒྱ་ལ་ཆང་ངམ་  
 བྱར་མ་ལ་སྤྲོན་ཏེ་བཏང་། དུག་ལ་ཆོས་ཁུ་ལ་སྤྲོན་ལ་བཏང་བར་གསུངས་ཏེ་  
 བདག་གི་ནི་གང་རྒྱ་ལ་གི་ནད་རིགས་དང་། སྤྲོན་པ་ལ་ནད་རིགས་བསྤྲོན་ཏེ་  
 འབྲལ་རིག་པས་བསྤྲོན་ཞིང་བཏང་ནས། གང་དུ་བཏང་བའི་སར་པན་ཆེ་བར་  
 བྱང་ལགས་སོ། ། མདོར་ན་གང་བའི་ནད་འདི་ལ་འབྲལ་འཁོར་བྱས་པས་ཆོག་  
 པར་གདའོ། ། སྤྲོན་གྱིས་སྤྲོན་སུ་ཆ་སྤྲོན་ཡིན་ན། བྲག་ལྷན་ཆེ་བར་བཏང་།  
 གཏར་ཁ་ཅག་ཅོག་ཡང་འཆལ་སྤྱོད། དེ་ཡང་ཆ་གང་འབྲས་བྱ་གསུམ་ཆ་བ་  
 གསུམ། རྫོང་ཆ་བ་གསུམ། གཞིབ་སྤྲོན་གསུམ། ཆ་སྤྲོན་ཆོགས་ཆད་ལན་ཆུ་ལ་  
 གཞི་སྤངས། རྒྱ་ཆ་འདི་ནམས་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ། རྫོང་མ་བཏུལ་མ་བཅད་  
 པ་གཅིག་གི་ནད་དུ་བའི་རྒྱ་དང་སྤྲོན་ཏེ། འདག་པས་ཁ་ལེགས་པར་བཅད་ལ།  
 ཡང་མེད་མེད་བཟང་པོས་ཉི་མ་གཅིག་དུ་ལེགས་པར་བསྐྱུས་པའི་སྤྲོན་ནག་ནི།

རྗེ་མཆོག་འཛུགས་ཞེས་བྱ་ཞེ། སྐྱེ་ལ་བཏོང་ན་རྗེ་མོང་ཆ་བ་གསུམ། རྗེ་ཐལ་  
 ཆ་སྐྱ་གཞན་ཡང་རྟེན་ན་བག་རེ་བཏང་བས་ཆོག དེ་ནས་སྐྱེ་གྱི་ཕྱེས་ཐུར་མ་  
 གསུམ་གསུམ། གསུམ་ཡར་དུ་ཆང་གི་འཕུལ་ལ་བཏང་། ཟས་སྐྱུ་མ་རྟོགས་  
 རྟོད་ཅན་བཏང་། སྐྱེ་གང་ཡོད་སར་ཆ་སྐྱས་པའམ། བསོ་པག་གི་དུགས་བྱ།  
 སྦྱོང་ལམ་རྩོད་བར་བྱ། དེ་ལྟར་བྱས་པས་ཞག་བཅུ་བདུན་ཚུན་ཆོད་ན། སྐྱེ་  
 ཞར་ནས་རང་ཤལ་དུ་འོང་། བྱག་དང་རྟག་དང་། རྩ་ལེར་ལ་སོགས་པ་  
 བཤལ་ལོ། ། དེ་ལྟར་བཤལ་དུ་མ་འདོད་ན། འགྲད་བཏང་བ་ནི། རྩམ་ཆ་  
 གསུམ་པའི་སྟེང་དུ། དུར་བྱིད་ཐུན་གཅིག་བཏང་བས་བཤལ་དུ་འོང་། བད་  
 གང་ཡིན་ཡང་པན་ནོ། ། ཐ་མ་ཕྱི་རྗེས་བཅད་པ་ནི། སྐྱེ་གྱི་ཐམ་བཞི་རུ་མེ་  
 ར་གདབ། དེ་ནས་དབུས་དང་ལྷ་རུ་མེ་གདབ་སོ། ། ཟས་དང་སྦྱོང་ལམ་རྟོད་  
 ཏུ་བཏང་། སྐྱེ་བཅོས་པའི་ལེའུའོ། ། དམུ་རྩ་ལ་སྟོང་ན་ཡི་དྲགས་ལྟ་བུ་ནི་  
 སྤང་འཆ་ལ། མགོན་པོ་ལྟ་བུ་ཡང་སྤྲོན་ན་མི་འཆོབས་སྤང་འཆ་ལ། དེ་ནས་བ་  
 རྩ་བཅགས་ལ། དེ་ཁོལ་བ་བཀོལ་བའི་ནང་དུ། ལྷམ་པ། རྟིག་གིན། རྩ་  
 མཆོག་སེར་གྱི་བྱེ་མ་དེ་རྩམས་གྱི་ཐང་ཞག་གསུམ་བཞི་རེ་བཏང་བས། དེ་ཅ་  
 བས་བྱ་ར་བྱེད་ཅིང་བཅོས་འཆ་ལ་ལོ། ། མེ་མཉམ་ཆེན་པོའི་སྦྱར་བ། མཁས་  
 པ་གྱའི་ཞལ་ནས་བྱུང་བ། མཁའ་འགྲོའི་ཞལ་གདམས་སྤྲི།

༥ སྐྱེས་པ་སེལ་བྱེད་ནི། གཡུ་ཐོག་མཁས་པ་སྔོན་པོ་ན་འཆོའི་བྱག་  
 ལེན་ནི། བསུས་པ་དང་མཁལ་ཁུང་གང་བ་བད་ཀན་གྱིས་སྐྱོས་པ་ལ། ཡང་  
 ཐལ་ཞིབ་མོ་རྩོཅ་ལ་སྟགས་བརྒྱ་རྩ་མང་དུ་བཏབ་ནས་ཐལ་བས་ཐུར་གྱིན་  
 གདབ་སོ། ། བྱིན་ཏུ་པན་པར་གདའོ། ། སྟགས་ནི། ཏ་ཐ་ལི་སྐྱ་རྒྱ། སྐས་  
 ཁའི་དབྱི་མོང་དཀར་པོའི་ཆེ་མོ་ལ་མ་བྱེ་གང་། ཆ་དམར་ཐུལ་བྱེད། གཉིས་ཀ་  
 གིབ་སྐྱམ་བྱ། སྟོན་ཁའི་འབམ་འཕོ་རྩ་ལོར་བཅས་པ་བྱེ་བྱེད། ཐུབ་ལ། ལྷེ་ཆ་

ཕུལ་ལུ་རེ་རེ། བ་ཆུ་ལ་བསྐྱས་པའི་ཁན་རྟ་དང་། ཅང་ཞི་རྒྱུད་བཟུལ་ཕུལ་  
 བྱེད། ཚད་མར་ཕུལ་བྱེད། ཟེ་ཚྭ་ཁྱོར་གང་། རྩ་ཚྭ། རྩམ་ཚྭ། ཁ་རུ་ཚྭ།  
 མཛེ་ཚྭ། ཤིང་ཚྭ། རྩུང་། ལ་ཕུག་སྐམ་པོ། རུ་ཆ། འབྲས་ཕུག་སུམ། ཆེ་  
 རྒྱ་གར་འབྲས། ཕྱི་ཐང་ག་ ལ་ལ་ཕུད། ལ་བཞི། བ་ལུའི་མེ་རྟོག  
 སྐ་སྐ། དི་དེ་ལེང་། སྔ་བ་རིལ་བྲ། འཕྲོང་ར། སྐལ་ཆེན། བྲག་ཕུན།  
 སྤྱང་ལ། བྱ་ལོ་བོའི་སྔ་བ། མཁྲིས་པ་སྐྱེས་ན། ཟེ་ཚྭ་མ་རྟོགས་ཚྭ་སྐྱ་གཞན་  
 རྣམས་ལ། ཚད་བཞེགས་མྱིང་ནག་བྱ་རྟ་ཞོ་འཆར། དེན། ཚད་པ་སྐྱེས་ན།  
 ཕུར་ཕུམ། གི་མི། བྲག་ཁུན་ཆེར་བཏང་། རྟོག་ཏུ་གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་ རྩག་  
 མ་ཁྱུང་། ཐང་ང་དཀར་པོ་མཐན། དང་ཁ་མི་བདེན་སེ་འབྱུང་ཐང་གི་དབུལ།  
 མཆོན་མཁྲིས་ལ་བབས་ན། གཏིང་རྩ་རྩ་འབྱུང་གཏར། ཤིག་ནས་ལུལ་དང་  
 སྤྱར་བའི་སྐྱག་སྦྱངས་གང་འཐད་བྱ། ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་དོན་སྦྱོང་གང་ལ་  
 གནས་པའི་སྐྱན་རྣམས་ཞག་ཉི་ཤུ་ཆ་གཅིག་རེའི་མེད་པར་འགྲོ། ལུས་བཅག་  
 དབུལ་འདོན་འབྲུལ་འཁོར་བྱ། སྔ་བ་དང་། རྩ་ལོང་རྗེས་མེའམ། གཏིང་  
 སྐྱར་གྱི་བཅད། རྩ་བཀོལ་ལམ་ཆང་གི་སྤྱ་དགོངས་ཕུན་ཆེ་བ་གསུམ་རེ་བཏང་  
 ལ་དབུག་པ་ཚུགས་ལ་མཉེས། རང་སྦྱོངས། རང་སྐྱེགས་འོང་། རྟག་ཁྲག་རྩ་  
 སེར་བད་ཀན་མཁྲིས་པ། ཞོ་བཙོས་ཁྲུང་རུས་ཉྩ་བྱ་དང་། སྐྱན་ཕུབས་འབྲུམ་  
 སྤང་ཕུག་རུལ་བ་ཉྩ་བྱ་ཡང་ཡོང་། མཁའ་འགྲོ་བུམ་པའི་སྦྱོ་ཅན་གདམས་པ།  
 སྦྱི་བཀའ་རྒྱལ་ཡོད་སྦྱི།

༥ སྐལ་ཤིག་ཐབས་ནི། སྐལ་ཤིག་པའི་གདམས་པ་འདི་ལ། མཆོན་  
 མཁྲིས་དང་རྗེམས་པ། དོན་སྦྱོང་ལ་མ་འབྱར་ན་འཚོ། དང་པོ་ཚད་མར་  
 པོའམ། སྐལ་པོ་མཆོད་རྟེན་རིགས། བྲེ་གང་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ། ཆང་བྲེ་  
 གང་ལ་བཙོས་ལ། རྩ་ཚྭ། རྩམ་ཚྭ། ཁ་རུ་ཚྭ། ར་ཚྭ། ཐལ་ཚྭ། མཛེ་ཚྭ།

ཟེ་ཚྭ། ཚྭ་ལ། དེ་རྣམས་ཞིབ་པར་བརྟུངས་ལ་བསེབ་ཏུ་བཏང་། གཅིག་གཉིས་མ་ཚང་ཡང་ཚོགས་སྐྱོན་ཚད་མེད་པས་མང་ཏུ་ཤོར་ཡང་སྐྱོན་མེད་དོ་དང་པོ་དཀྱུགས། བཞུགས་ལུང་ན་མར་དུ་མ་གཅིག་བཞུགས་ཁ་ཁྱེར་ལ་ཡང་བཀྲ། དེ་ནས་ཚུ་ཐིག་ནས་སོང་བ་དང་། མེའི་བསེབ་ཏུ་དམར་ལྷང་ལྷང་སོང་སོང་བཞག་མདོར་ན་ཚོགས་གྲགས་པ་མི་བྱེད་དོ། ། དེ་ནས་གང་པ་དང་། བཅག་པ་དང་། རྒྱག་འཁྲིགས་ཀྱི་བྱུང་ན་རབ། རྒྱག་ན་འབྲིང་། དམར་རྒྱག་བྱུང་ན་ཐ་མཐོ། ། དེ་ནས་རྒྱན་ལ་སྟོང་དུ་སྤྱ། ཤིང་ཚ། ལ་ཐུག་གི་བ་སྐམས་བྱས་པ། བོང་ང་ལྷེ་ཚ་བ། ཅི་ཏ་དཀར་པོ་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ། ཁ་རུ་ཚ་བཏང་། མང་ཏུ་འདྲ། ལྷ་མ་ཚལ་ནག་གི་བྱ། རྒྱན་རྟ་ནི། ཆང་ལ་ཚོམ་གཅིག་བཏབ་ལ་གསུམ་ཡར་དུ་བཏང་། དེའི་དུས་སུ་རྩལ་འདོན་གལ་ཆེ་ས་ལྷག་དཀར་པོ་ཆང་ལ་སྦངས་ལ་འགྲུམས་སུ་བརྟུག་ལ། རྟོ་རྟོང་སྒྲོང་ཅམ་རེ་བཟུལ། རྟོ་མ་འབྱོངས་ན། རེ་མང་བཏང་། ཐ་མ་སྤུལ་བྱེད་བཏང་། ཆང་དང་ཤ་གསར་བཏང་། རྒྱན་ཆེ་ཆུང་གི་ཁྲ་བ་བྱེད་ནས་བརྟུ་བ་དུ་བརྟུ་ཚུན་ཆོད་བྱ། དེ་བ་རྒྱན་དོལ་བ་དང་། ཆུ་རུ་འགོ་མ་གི་ཏ་ཁྱི་ལྷད། བཞུགས་པོ་རིལ་མ་ཅམ། མར་ལ་བརྟུམས་ལ་བཟུང་དུ་བརྟུག་གསུམ་ཡར་དུ་རིལ་བུ་གསུམ་བཏང་དོ། ། འདི་ཡི་དུས་སུ་རྒྱན་གོང་མ་ཚོ་མི་བཏང་། མ་ནོར་བ་དེ་ལྟར་བྱས་པས་རྒྱན་རྒྱགས་ནས་འོང་ཏེ། དང་པོ་ཆུ་དཀར། དེ་ནས་ཞོ་བཙས་པ་དང་། ལྷད་པ་ལྟ་བུ་དང་། དེ་ནས་རྒྱན་ཤུབས་སོགས་འོང་། དེ་ནས་ཁམས་གསོ། རྒྱན་ནག་བཏང་དུས་ནས་རྒྱགས་ཆ་མེད་པས། མི་ལ་གཉེར་བར་བྱ། རྒྱགས་པས་རྣང་ན་བྱུ་བ་དུ་ཁྱེར་དེག་རྒྱན་བཏང་དུས་སུ་འཆག་ཏུ་བརྟུག་རྟ་ལ་བདུར་དུ་བཞུགས་གྲང་ལ་སོགས་པ་ལ་རྟོ་བསྐལ་ལ་ལིང་ལིང་ཡང་བྱ། དེས་འཇམ་རྒྱན་པོ་བ་དང་། རྒྱ་ལོང་ལ་ཡོད་ན་ཚོགས་མེད་དོ། ། ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་



གདམས་པ་ལག་ལེན་མ། བྲང་ཏི་མཁས་པའི་གདམས་པ་ཡིན་ནོ། ། བློ་བྱ་  
ཟབ་ཤི།

༥ ཡང་སྒྲོན་བཙུག་པའི་ལྷགས་གཅིག་ལ། ལྷག་རྩོད་གྱི་བྱུང་དང་།  
དབྱི་མོང་དང་། ཅི་ཤ་ཀ་དང་། བ་ཤ་ཀ་དང་། སྤེལ་བ་རྒྱ་དང་། དེ་ཆུ་མས་  
གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས་པའི་ཐལ་བ་རྒྱ་མས། ལྷག་ཏུ་སྒྲུབ་ཏེ་བཏང་ན། སྒྲོན་རང་གི་  
གནས་ནས་རྒྱུད་པར་སྒྲུག་ཤོ། ། ཟབ། འབྲུ་ནའི་སྒྲགས་ནི། མོ་ལང་ལང་རྩ་  
རྩ་ཤིག་ཉལ་ཉལ་སྒྲུ་ན། ཚ་དང་སྒྲོག་སྒྲུ་ལ་སྒྲུ་བ་བྱུ་བ་ཏུ་ལ་ཁོང་ཏུ་བཏང་།  
ལག་མཐིལ་ཏུ་བཏང་ལ་སྒྲུ་བ་ཆེད་སྒྲུ་རེངས་དང་། འབྲུ་ལང་སེལ་ཤོ། །  
ཤི།

### དགྲ། དམ་ཆུང་འཛུགས་འབྲུལ་བྱུང་ལྷགས་སྒྲགས་ཟབ་མོ།

༥ སངས་རྒྱུ་སྒྲོན་གྱིས་སྒྲུ་ལ་བྱུག་འཆོལ་ཤོ། ། ལྷ་ཆུ་དག་ལ་རིགས་  
གསུམ་ཏེ། མགོན་པོ། ཡི་དྲགས། ལྷ་རྒྱུ་གསུམ་མགོན་པོ་ལྷ་བྱུ་ཡན་ལག་  
རགས་པ་དང་། ལ་གདོང་སྒྲངས་ཤིང་བསུས་པ་ཆེ། གསང་གནས་བྱུད་པར་  
སྒྲངས་ཤིང་རྩོད་དབྱགས་མི་བདེ། ཡི་དྲགས་ལྷ་བྱུ་ལྷ་ཆུ་ནག་པོ་ནི། ཡན་  
ལག་སྒྲུ་ལ་བསུས་པ་ཆེ་བ་རྟེ། ཡན་ལག་བསུས་པ་ཆེད་གཉིས་པ་རྒྱས། མིག་  
སེར་ཤ་མ་དངས་སྒྲུ་ཞིང་རྩི་ཆུ་མར་ནག་འདྲ། མི་དེའི་གཟུགས་ནི་ཡི་དྲགས་  
འདྲ་བའོ། ། ལྷ་རྒྱུ་སྒྲུ་ལ་སྒྲགས་པའི་ལྷ་ཆུ་ནི། དང་པོ་སྐྱེ་བར་བབས་ནས་  
འུར་འུར་ཟེར། ལྷག་ཏུ་རེ་ཆེ་རེས་རྒྱུད་ཕྱིར་ཕྱིར་བསྐྱེས་པར་སྒྲུ་མས། དེ་ལ་  
དང་པོ་ལྷ་ཆུ་ལྷ་གསུམ་ནི། མགོན་པོ་ལྷ་བྱུ་ལྷ་ཆུ་ནི། ལྷ་ལས་ལྷ་རྒྱུ་པ་  
ཡིན། ཡི་དྲགས་ལྷ་བྱུ་ལྷ་ཆུ་ནི་ལྷག་དང་མཁའ་པ་ལས་ལྷ་རྒྱུ་པ་ཡིན། ལྷ་རྒྱུ་  
ནི་ལྷ་ལས་ལྷ་རྒྱུ་པ་ཡིན། དེ་དག་བཙུག་པའི་སྒྲོན་འགྲོ་ལ། སྒྲོན་ལ་ལྷ་མར་

ལྟོར་བཏང་། ཡས་མར་འཛིའི་ཅི་བྱ། འཇམ་ཅི་མར་ནག་འཇམ་ཅམ་བསྐྱས་ལ།  
 ཡས་མར་བཏང་བར་བྱའོ། །སྐྱམ་ཉེ་བྱ་ཞིང་། སྐྱེས་བདུག་བྱ། སྐྱམ་དུ་ཆང་  
 གསར་འཇམ་ཁྱོར་རེ་བཏང་། དེ་ཡང་དང་པོ་སྐྱ་འགྲོ་བྱེད་དུས་སྟེ། རྒྱང་  
 ཅན་ལ་ནི་ཁྱེན་མར་ཞག་འགའ་བཏང་། གྲག་མཁྱིས་ཅན་ལ་ཞག་གཅིག་  
 བཏང་། །བད་ཀན་ཅན་ལ་ཞག་གསུམ་བཏང་། །ད་ནི་དངོས་གཞིའི་སྐྱ་  
 བསྟན་པ། །དང་པོ་རྒྱའི་འོལ་ཁ་བསྐྱར། །གཉིས་པ་རྒྱ་མཚོ་གནས་སུ་སྐྱམས།  
 གསུམ་པ་མཚོ་མོ་ཡུར་ཡར་འཇམ་ཅི་བཏང་། དུ་བྱངས། །བཞི་པ་རྒྱའི་འགག་  
 མིག་བཞུག། །དེ་ལ་རྒྱའི་འོལ་ཁ་བསྐྱར་བ་ནི། །མར་གྱི་སྐྱ་འགྲོའི་དུས་ནི།  
 རྒྱང་ཁུན་རེ་ལུབ་རེ་བཏང་། །དང་ཁ་བདེ་ན་གསུམ་ཡར་བཏང་། །རྒྱ་  
 མཚོ་གནས་སུ་སྐྱམས་པའི་སྐྱ་ན། །མེ་ཡི་ས་པོན་རྒྱའི་ཐང་ཤིང་དར་མ། མར་  
 དཀར་གྱི་ཐང་རྒྱ་བྱེད་བྱང་པ་བདུན་བརྒྱལ་བ། དེའི་གཡོན་གྱི་ཁར་དན་རྒྱ་དན་  
 ལ། གཉིས། རྒྱེ་བ་ཀའི་བཞེ་ཤིང་འབྲས་བྱ། འབྲས་བྱ། འབྲས་བྱ་གསུམ་ཚ་རྩ་  
 ལ། ཨ་བར་སྐྱར། རྒྱ་མ་ཚ། རྒྱ་མ་ཁ་རྩ་ཚ། རྒྱེ་ལྷང་ཚ། ཟེ་ཚ། ཚ་བ་གསུམ། དེ་  
 མར་ལྷ་པི་པོ་ཅི་བྱ། སེམས་ཅན་རྣོན་པོའི་རྒྱང་བའི་སྐྱ་གཙུག་པོ། དང་སྐྱ་ཅེ། རྒྱ་  
 རྒྱུ་པ་མེད་ན་གྲུ་གུ་དཀར་པོའི་ལྷམ་པའི་འབྲས་བྱ། རྩམས་སོ། །ཁ་བས་ཞོ་དང་  
 འོམ་སྐྱང་། སྐྱ་རྒྱང་འདར་ན་ཀར་འེ་ཐང་བཏང་། པོ་སྐྱ་སྐྱམ་ལ་ལོག་པ་མི་  
 གསོས་སོ། །པོ་སྐྱ་པ་ལ་རྒྱང་བ་མི་གསོས་སོ། །རྒྱའི་བག་ནི་རྒྱུད་པ་དང་།  
 རྒྱེ་མ་མི་འདང་བའི་མན་དག་ལ། །འབྲི་མར་ཁྱེ་རྩ་ཁ་རྩ་ག་བ་ལུལ་རེ་  
 བཏང་། །དེའི་ལག་ལེན་བསྟན་པ་ནི། །ཚ་པོར་བསམ་པ་རྩ་པོར་ཁ་རྒྱར་མ་  
 རྒྱུད་པར། །ཞོ་ལུལ་ནང་དུ་བྱེད་དུགས་ལ། བར་འདག་པས་ཞོ་དང་སྐྱ་སྐྱམ་  
 རྒྱང་པ་མི་ཚར་བར། རྒྱགས་ལ། ཞོའི་ནང་དུ་སྐྱ་མཚོ་རྒྱའི་ཐང་ཤིང་མགས་བཏབ་ལ་  
 རྒྱག རིལ་མའི་མེ་ལ་སྐྱད་པ་བྱས་པས་བསྐྱེགས། དེའི་རྒྱེ་མ་ཚོམ་རེ་ཞོ་ལ་

བཏབ་ལ། བྱེ་བུ་དོ་ཙམ་ནད་པ་ལ་བཏང་། དེའི་མདོན་དུ་གཡེར་ཆུ་བཏང་།  
ཞག་གི་ལྷ་རྒྱལ་དེ་ལྟར་བྱས་པས་འཆོ། ཤིན་ཏུ་གསང་བའི་མན་ངག་གི་མཐར་  
ཐུག་ བདེན་རླུན་ནད་ལ་སྦྱར་ལ་སྦྱོས། དཀོན་མོན་རྒྱལ་ཁམས་མི་ལ་དྲིས།  
སྒྲ་མོ་ཟུན་དཀར་པོའི་གདམས་པ། རྒྱ་གར་གྱི་བྲག་ཁ་ཆེ་བྱི་བརྟན་ལ། དཀར་  
པོ་ལ་ལོ་གསུམ་བསྐྱེད་པས། བྲག་དང་ཤིང་གི་བར་ནས་རྟེན་པ་ལགས་སོ། །  
བང་ཏི་རྒྱལ་བ་བཟང་པོ། དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་དང་། དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་  
མཚན་དང་། མཁས་པ་སྤུན་ཁྱེད་མཚན་གྱི་ཐུགས་རྗེ་དམ་པ་ལགས་སོ། ། ཉི་  
ཉིས།

ལྷོག་དུག་ནག་པོ། ལྷོང་རིལ་ཟིལ་ནག་ བྱི་ལྷེ་དཀར་པོ་གསུམ་པོ་  
གཉིས་འཁྱར། ལྷགས་ཀྱུ་བ། ཟེར་དཀར་མོ་གཡལ་འབྱིམ། ལྷག་ཤ་བྱེད་ཆག་  
གོ། ། མི་སྦྱག་པ་ལ་ཆོལ་བསྐྱེད་པས་ལ་བཏང་། རྒྱ་ལྷོག་བྱུང་ན་ག་བྱུར་བཞད་  
ཙམ་བཏང་། ལྷོག་པའི་ནད་ལས་གྲོལ་བར་འཁྱར་རོ། ། ལུ་རྒྱུང་གསོ་བའི་  
རྣམས་ལ། སྒྲ་ཆེ། རྟོམ་མཁྱིལ། མ་རུ། ག་བྱུར། ལྷ་བྱུལ་ནག་པོ། ཤིང་  
ཀྱན་དང་རྒྱལ་ ཅི་རིགས་པར་སྦྱར་ལ། བྱུར་མ་དང་སྦྱར་ལ་རྩམ་མ་ཐག་དུ་  
བཏང་རོ། ། དྲི་ཐོན་ཙམ་ལས་མི་བཏང་རོ། ། གཟིག་མོ་བྱི་ཐུར། མ་བྱའི་  
མདོངས། ལྷ་ཏའི་སྒྲོ། སྤལ་པའི་ཤ རྒྱུང་ཀའི་ཁྲག་ སྤུན་དོང་ཁ་དེ་ཆོ་བུ་  
མ་སྦྱེས་པའི་གོང་དུ། མའི་དབྱུང་པ་གཡོན་པའི་བར་སྦྱར་གདག་གོ། ། སྤོབ་  
དཔོན་འཕགས་པ་སྦྱ་བྱུབ་ཀྱིས། ། མཛད་པའི་དབྱུལ་རྒྱུའི་དུག་འདོན་འདི་  
ལྟར་བྱ། གཙོ་བོ་ནམ་མཁའི་མདོག་ཅན་ཞོ་གསུམ་ལ། བཞུ་བཏུལ་མེད་པའི་  
ལུ་ཟེ་ཞོ་གང་བ་མི་རའི་རྒྱ། ལུག་གི་རྒྱུང་རྟེན་པ་དེ་ཆོ་བསྐྱེད་པས། རྩ་གས་  
ཆག་མེད་པའི་ནད་དུ། རྣམ་རྣམས་སྦྱག་ རྩ་མའི་བྱེད་ཙམ་མི་ར་བའི་རྒྱས་  
གང་། སྤང་མེད་ག་གི་ཉིམ་གཅིག་ཙམ་འཆོད། རྩ་སའི་འདག་པས་ཁ་ལེགས་

པར་བཅད། རྒྱངས་མི་འཆར་བ་གནད་ཡིན། བད་གི་ཚུ་ནམས་སྐྱམས་ཐག་  
བཅད་པ། མི་ནས་ཚུར་སྒྱངས་ལ། རྒྱངས་པ་ཡལ་བའི་ཆོད་ཚམ་ལ་ཁ་ཕྱེ།  
རིན་པོ་ཆའི་མདྲོག་ལྟ་བུའམ། སྒོ་ཏུ་དངས་པ་ཉའི་མིག་ལྟ་བུའི། དཀར་  
མེར་བ་ལྟ་བུ་བྱུང་ན། དུག་ཐོན་པའི་རྟགས་ཡིན། དུག་ཐོན་པའི་རྟགས་ནི།  
ཁ་ཞག་སྐྱོག་ག་པའོ། །མཛུག་མོས་ཐེན་ཚ་ན། ལྷ་ནར་ནར་འོང་། དེ་བྱུང་  
ན་དུག་ཐོན་པའི་རྟགས་ཡིན་པས། གོང་གིས་རྣམས་ནམས། མི་ར་བའི་ཚུ་ལ་  
བསྐྱེལ། དེ་ནས་སྐྱམས་ཐག་ཆོད་པ་དང་། གོང་བཞིན་བྱས་ལ་བཟ། ཁ་ཞག་  
ལ་སོགས་པ་མི་འདུག་ན། དུག་ཐོན་པའི་རྟགས་ཡིན། སྐྱེན་གྱི་སྦྱར་ཏེ་གང་  
གིའི་བསེབ་ཏུ་བཏང་ཡང་དུག་མི་ཡོང་བ་ཡིན་ནོ། །བྲང་ཏིའི་ལྷགས་སྐྱ་ཚུ་  
འཆོས་པའི་མན་ངག་སྐྱ་ཚུ་བཙོས་པའི་མན་ངག་འདི་ཉར་བྱ། དདུལ་ཚུ་  
ལྷད་མེད་ཞོ་དོ་ལ་ཕྱ་ཟླ་བེ་མེར་པོ་ཞོ་གང་། ཚུ་མེར་སྐྱན་བརྒྱད་དེ་ནམས་ཆ་  
མཉམ་ཞིབ་པར་བཏགས། དདུལ་ཚུའི་འབྲུམ་བུ་ཞིབ་པར་བྱ། བུ་ཆ་ལ་  
བརྒྱད་ཚུས་སྦྱར་ཏེ། བད་རེ་ཉི་ལྷ་ཆ་རེ་བཟའ། དེས་ནི་སྐྱ་ཚུའི་ནད་ནམས་  
སེལ། ལྷོ།

༥ རྒྱ་གོང་ཆེ་འབྲུལ་གྱི་རྒྱལ་པོས་མཛད་པའི། དར་ཡ་ཀན་གྱི་སྦྱར་  
བའི་ཞལ་གདམས་བསྐོལ་ནས། ལག་ལེན་མཛུག་ཁྲིད་ཏུ་བསྟན་པ་འདི་སྐད་  
ལ། །རིན་ཆེན་དདུལ་ཚུ་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་བ་སྲང་གང་། གསེར་ལུ་ཟླ་སྲང་  
གང་། ཁམ་བུ་ཆེ་གྲ། ཀོ་བྲི་ལ། རྟི་གནག་པོ། དཔལ་པོ་མེར་པོ། ཨ་རུར་  
ནམས་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་བ་སྲང་རེ་རེ། དེ་ནམས་ཆ་བའི་སྐྱན་བདུན་ཡིན་  
ནོ། །ཡན་ལག་གི་སྐྱན་བརྒྱ་གསུམ་ལ། མ་བྱའི་སྐད་པ། མཁྲིས་པ། མཆེན་  
པ། ཟླ་བའི་མཁྲིས་པ། ཡུག་ས་མོའི་མངལ་ཁྲག་གི་ཁྲག་གསུག་པ་ཅན་  
ཁྲོས་པའི་དྲི་མ། རྟགས་པ་རུས་ལན་གྱི། སྤྱད་ག་དཀར་པོ། གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་སྐྱ་

བ། ལུ་མི་སྤྲུལ། ལུ་མ་བུ་རེ་རལ། ལྷག་གི་ཆོལ་བ། ལུར་ལུ་མ། ལུ་ལུ་ཤིང་།  
 དེ་ནམས་ལུ་རེ་ཆ་བའི་སྤྲུལ་དང་བསྐྱེས་ཏེ། བལྲན་པ་བཟང་པོའི་ལུང་དུ།  
 ལྷག་སྤྲུང་མ་སོང་བར་བཏགས། ལུ་མ་ཆོལ་སོང་བ་དང་། ཞིབ་པའི་ཆད་ཡིན་  
 པས། གས་ཆག་མེད་པའི་སྤྲུལ་བཟང་པོ་ལ། བཟང་དུག་སྤྲུལ་ཆེད་ཆུད་ཕྱི་ནང་  
 ཐམས་ཅད་བཀུས་ལ། ལྷམ་ཐག་ཉི་མ་ལ་ཆོད་པར་བྱས་ལ། དེའི་སོང་དུ་གོང་  
 གི་སྤྲུལ་ནམས་སྤྲུལ་ལ། སྤར་བུ་བྲ་ཆོལ་གྱིས་ཁ་བཅད་ལ་བཞག སྤན་མི་  
 འཆོར་བར་བྱེད་པ་གནད་ཡིན། ལུར་མགོ་རེ་འགམས་པས། ལྷ་བ་གསུམ་  
 ལུ་བ། ལྷ་སྤྲུང་ལ་སྤྲུལ་འགམས་པ་མན་ངག་ཡིན། ལུར་གྱི་དུག་རྩ་རྟིང་པ་ལ་  
 སྤགས་པ་ཡོད་ན། ཡར་སྤྲུག་མར་འབྲས་ནས་ཡོང་། རང་ཡིད་ཆུང་མའི་  
 སར་འགོ་ན། ལྷ་སྤྲུང་ལ་འགམས། ཕྱེ་ལུར་མགོ་གང་འགམས་སྟེ་ཕྱིན་ན། ཉི་  
 ཤུག་པོའི་སྤྲུལ་དེ་ཟས་ལ་བྱུང་ན། ཟས་དེ་སྤྲུལ་ལྷ་བ་དང་། ཟས་རང་  
 འབྲུར་ཡོང་། ཆང་ལ་བྱུང་ན་ཆང་དུ་འབྲས་ཡོང་། ཞོ་ལ་བྱུང་ན་ཞོ་དུ་འབྲས་  
 ཡོང་། དེ་བྱུང་ན་བུ་གསུམ་གྱི་མའི་ལག་ནས་ཟས་མི་ཟ། འདི་རྒྱད་པ་ནི། ཨོ་  
 རྒྱལ་ཡུལ་དུ་གསེགས་པའི་དུས་སུ། རྒྱའི་སྤྲུལ་པ་མཁས་པ་གཅིག་ལ། ལག་  
 ལེན་བཅས་པ་ལྷས་ནས། ལག་ལེན་མང་དུ་བྱས་པས། ཐན་ཐོགས་པར་བྱུང་།  
 དཀར་མོ་དར་ཡ་གན་གྱིས་སྤྲུར་བ་ཞི།

༥ རྩས་གྱི་གསོ་ཐབས་ནི། གསེར་བེལ་བེལ། མེ་རྟོག་ཆ་ལ་བྱ་རྒྱུ་  
 ཉི་མ། གཡེར་མ་གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་ བཟང་མོ་གཙང་སྤྲུལ་དང་ལུན་པའི་བུ་མོ་  
 བཙོབ་རྒྱུད་ལོན་པ་ལ། གཏར་ཁ་བྱས་ལ་ཁྲག་ཁྱོར་བ་གང་ལ། བཟང་དུག་  
 གུར་ལུན་རེ། ཨོ་རུ་ར་གསེར་མདོག་ལུན་བདུན། ལུ་མ་བུ་རེ་རལ་ལུན་  
 བདུན། འཆོལ་པོང་དཀར་པོ་སྤྲུལ་ནམས་ལུན་རེ། དེ་ནམས་ཞིབ་པར་  
 བརྒྱུངས་པ་ལ། གོང་གི་ཁྲག་དང་སྤྲུར་རོ། ། གང་ནས་ངད་འཇམ་སྤྲུར་ལ་

བཏང་ངོ་། ། ཞག་རྒྱག་མཐུན། དེ་ནས་རིལ་བུ་བྱ། དེས་ལོ་རྒྱག་ཐུབ་  
པོ། ། ཁོངས་སྐྱ་སོང་མ་ཐག་ཏུ་སྐྱག་ཏུ་མོང་ངོ་། ཁོངས་སྐྱ་མི་ཆགས། ཏུག་  
ཡིན་སྐྱ་བའི་དྲི་མ་ཆེལ་ཡོང་། འདི་ལ་ཡོན་རྩ་མེ་མེད་པར་མི་སྟེར། གསང་རྒྱ་  
རྩི་ཤའི་གདམས་པའོ། ། སྐྱ་བཟང་གི་མན་ངག་

༥ རྩས་ཀྱི་བསྐྱང་བ་ནི། ཨ་རུ་ར་གསེར་མདོག་ཟུར་བདུན་ཡོད་པ།  
ཞིབ་པར་བཏགས་བྱས་ཏེ། རྩ་རྩི་རྩ་བར་པ་ལ་ཆོ་མའི་ཁྱ་བ་བསྐྱས་པ་དང་།  
མར་ནག་བག་ཅམ་གཅིག་ དེ་བཞིན་ལེགས་པར་སྐྱར་བྱས་ཏེ། ། རིལ་བུ་རིལ་  
མ་འབྲིང་ཅོམ་བྱ། ། རང་པར་རྩོ་རྩོང་ཁ་ལ་ནི། ། རིལ་བུ་རྩོག་མེ་བཏང་མུར་  
ན། ། ཞག་བདུན་དག་གི་བར་རུ་ནི། ། ཏུག་གི་རིགས་ནམས་ཐུབ་པར་  
འཁྱར། ། དེ་དག་ཏུག་འབྲིང་བསྐྱངས་བ་ནི། ། ཏུག་རིགས་བསྐྱས་ན་ཉི་ཤུ་  
གཅིག ། དེ་ཡང་ཏུག་རིགས་གསུམ་རུ་འདུས། ། མན་ངག་འདི་ཡིས་ཐམས་  
ཅད་ཐུབ། ། ཏུག་བསྐྱངས་སྐྱགས་དང་འབྲིང་གྱིས་མན་ངག་ སྐྱ་མ་པརྩིའི་  
མན་ངག་ཟབ་མོ་སྩོ།

༦ དདུལ་ཆུའི་མན་ངག་ཟབ་མོ་བཞུགས། བཅོ་གྲུ་འུ། ཡིད་བཞིན་  
ཁོར་བུ་སྟེར་བའི་དཔལ། ། སྤྱིད་པའི་མཆོ་ལས་སྒྲོལ་བའི་གྲ། ། རིན་ཆེན་རྒྱ་  
དདུལ་ཆུ་ཡིས། ། འདུས་ལ་གནས་པའི་ཆོག་བཤད། ། སྐྱན་དང་རྩས་ཀྱིས་  
བསོ་ཐབས་ནི། ། གསེར་བེལ་བེལ་གཡའ་ལ་སྟེ། བ། མེ་རྟོག་རྩ་ལ་རྟོག་རྟའི་མེ་  
རྟོག་བྱ་རྒྱུ་ ཉི་སྐྱ། གཡེར་མ། གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་ ཀོ་བྱི་ལ། བདུད་རྩི།  
ལྷ་གྲུ་ཤིང་། མེ་རྟོག་བྱ་རྒྱུ་ བྱི་རྒྱུ་ཆུ་ཤས། སྐྱ་སྐྱ། སྐྱན་བཅུ་པོ་འདི་ཞེ་རེ་  
འགོར་བའི་བོངས་དང་། ཀར་དཀར་པོ་རྩ་བྱས་ཏེ་སྐྱར། གངས་རྒྱ་ལུ་རྩོ་  
ལུ་གང་རུ་བསྐྱས་ལ། དེ་ལ་གོང་གི་སྐྱན་ཐུར་མགོ་གང་བཏབ་སྟེ། བྱ་སྐྱ་བྱའི་  
རུས་སུ་འཁྱུང་ངོ་། ཉི་དྲོས་ཚུར་སྐྱད་ཟས་མི་བ། སྐྱན་མཆོག་འདི་ཡིས། བ་

སྤྱི་བྱ་ག་ཐམས་ཅད་བྱེ་བར་འགྱུར། དེ་ནས་རིན་ཆེན་དངུལ་ཚུ་དུལ་མ་བཞི་  
 བཅུ་ལྟེ། རྒྱལ་ས་ཀྱི་བདུལ་ལ་ཆང་བཟང་པོ་ཅིག་གིས་སྤུལ་ནས། རྒྱ་བ་གཅིག་  
 ལུས་ལ་གནས་པར་ངེས། ཡང་རྒྱ་བ་གཅིག་སྤང་བ་དང་། མོང་བཞིན་བྱེད་པ་  
 ཞལ་ཤེས། རིན་ཆེན་འདི་ཡི་བརྒྱད་ལེན་བྱེད་པའི་དུས་སུ། རྒྱ་ཆེན་ཏྲ་རྒྱལ་  
 བྱད་མེད་ཉལ་པོ་སྤངས། དྲག་སྤུལ་མི་བྱ། བརྟེན་པའི་ཟས་ནི། ཆང་གསར་  
 འཇམ། ཤ་གསར་མར་གསར། སྤང་ཀ་ར་ལ་སྟགས་མངར་གསུམ་རྟེན།  
 རུལ་གསུམ་ཤ་དང་ཆ་སྤྱུར། རྒྱ་དང་སྟོག་པ་སྤངས། ཨ་རུ་ར་རྟག་དུ་སྐབས་སུ་  
 སྤྱུར། བཅུ་མ་ཁའི་མདོག་ལྟར་དངས་པ་འདི། ། འབྱུང་བཞི་ལུས་ལ་གནས་  
 གྱུར་ན། ། སྤྱ་དང་བ་སྤུ་སྤུམ་ཞིང་ལེགས། ། ལུས་ནི་རྩོ་རྩོ་རྩོ་ལྟ་བུར་  
 འབྲེགས། ། ཉིང་ངེ་འཛིན་ནི་མཆོག་དུ་གསལ། ། བྱད་པར་དུག་ནད་མཛོ་ལ་  
 སན། ། བཞི་བརྒྱ་ཆ་བཞིའི་ནད་ནམས་ལ། ། མི་སན་པ་ནི་གཅིག་ཀྱང་  
 མེད། ། མཆོག་དུ་ཆོ་ཡང་རིང་བར་འགྱུར། ། འགོ་བག་ཅན་གྱི་ནད་ནམས་  
 ཀྱིས། ། དཔག་ཆད་གཅིག་ནི་ཉེ་མི་ལུས། ། འདི་མེད་དངུལ་ཚུ་བ་  
 བཅུ་སྤུལ། ། རྩོ་བ་ཞབས་མེད་ཚུ་སྤྱུག་འདྲ། ། སྤང་བ་ས་མཐའ་བསྐྱར་བ་  
 འདྲ། ། ལག་སྤུམ་བྲག་ལ་འཛོག་པ་འདྲ། ། གོ་མེད་གཡུལ་དུ་འབྲེགས་པ་འདྲ།  
 རིན་ཆེན་ལུས་ལ་གནས་པ་ནི། ། རྒྱུས་པ་རྒྱའི་སྤུབ་མི་འགྱུར། ། བྱད་མེད་  
 རྒྱ་དང་གོ་ནི་ལུས་འགྱུར། ། འཛིངས་ན་ཏྲ་དང་སྤང་པོ་སྤུབ། ། རྟེན་ན་རི་རབ་  
 སྤང་དུ་ཐེག། ། བཞིན་གྱི་མདོག་ཀྱང་མེ་སྤང་འདྲ། ། གསར་བའི་གདམས་པ་  
 མ་ཁའ་འགོ་མའི་གཤམ་ཡིག་དཀྱུལ་ནས། དུར་ཁྲིད་ཆེན་པོ་རྩོ་ལན་རྩོ་རྩོ་ལྟ་  
 རྒྱུ་པ་རྩོ་ཏས་སམ་རྩོ་ཏ་རའི་རྒྱ་དཔེ་ལ་པོད་ཡིག་བསྐྱར་ནས། སྤོ་སྤོ་བ་ཀ་ནན་  
 སྤོས་ཞུས་ཞིང་དག་པའོ། ། རྒྱུད་པ་ནི་པ་རྩོ་རྩོ་མ་ཤི་ལ། ཨོ་རྒྱུན་པ། སྤུབ་  
 ཐོབ་ལུན་སེལ། སྤུམ་ཉེ་མདོ་བ། སྤུམ་དྲག་འབུམ། རྩོ་སྤང་ཏ། བྲང་ཏི་

ཀྱལ་བ་བཟང་པོ། བྱང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད། བྱང་ཏི་དཔལ་ལྷན་ཀྱལ་  
མཆན་བདག་ལཱོ། །

བརྒྱ། ཨ་ཀྱན་པའི་མཉན་ནག་སྦྱར་བ་རིམ་བཟུང་སྐོར།

༩ བཅོམ་གྱི་རྩ། ཡིད་བཞིན་འོར་བུ་སྦྱར་བའི་དཔལ། ། ཉན་ནམས་  
ཀྱན་ལས་སྦྱབས་པའི་ལྷ། ། དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མའི་ཞབས་ལ་འདུད། ། ཚ་རྒྱུད་སྒྲ་  
མས་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། ། ཨ་ཀྱན་ངའི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན། ། རིན་ཆེན་སྤྲན་ནག་  
སྦྱར་བ་ཡིས། ། ལག་ལེན་སྤྲན་གྱི་གསོ་ཐབས་ནི། ། ཨ་ཀྱན་གྱི་སིན་རྩ་ར་ཞོ་  
གང་། སྤྲན་མའི་མེ་ཏྲིག་ རྟེ་མ་མ་མཐོང་བ་ཞོ་གང་། སྤྲ་ལྷ། སྤྲ་མི་ལྷ་ལ་བ་  
འདྲ། གཡའ་སྤངས་གྱི་མཆོམས་སྤྱུ་སྦྱེས་གིབ་སྐམས་བྱས་པ་ཞོ་གང་། སྤྲན། ཨ་རུ་ར་  
གསེར་མདོག་ཞོ་གང་། རྒྱ་ཁམ་ཆེལ་བུ་དངོས། ལུ་ནམས་སྤང་ང་མེར་ཁ་མེད་  
པའི་ནང་དུ་སྤྱག་ལ། རྩ་མོར་གས་ཆག་མེད་པའི་ཁ་བགབ་འདམ་བཟང་པོ་  
དང་བྱེ་མས་སྤངས་མི་འཆོར་བར་བྱ། གསོལ་བའི་མེས་ལེགས་པར་བསྐྱེགས།  
ཆོས་པ་དང་ཁ་མོར་སྤངས་ལ། ཅི་ཁྱུ་ཞོ་གང་དང་། དདུལ་ཚུ་མུ་བེ་ཞོ་གང་  
དང་། ཟངས་ཐལ་ཞོ་གང་། ཚ་བའི་སྤྲན་བརྒྱད། ཡན་ལག་གི་སྤྲན་ཉི་ཤུ།  
བཟང་དུག་ཐུན་རེ། སྤྲ་བ་དྲི་འབྱིན་ཅམ། བ་རུ་ར། སྤང་པའི་ཆོས་གྱི་མ་  
གོས་པའི་འཆོལ། བསེ་ཅན་གྱི་ཁྱག་ ཟངས་དྲོ། བ་ཤ་ནག་པོ། རྒྱ་ཆོ། བི་  
བི་ལིང་། ཀོ་བྱི་ལ། གི་ཁྱག་ ཉ་རུས། བོང་ང་ནག་པོ་ནས་ཅམ། འབྲུག་  
རུས་ཆོ་ལང་ཅམ། བྱང་པ་རྒྱང་ལག་མེད་པ་གསུམ། དེ་ནམས་ཆ་མཉམ་ནས།  
བརྟན་བཟང་པོའི་ཁྱད་བྱ། ཞིབ་པར་བཏགས་ནས། གས་ཆག་མེད་པའི་སྤྲ་  
རུ། སྤྲ་བའི་རྒྱས་བྱགས་ལ། རྐམས་ཐག་ཆོད་པ་དང་སྤྱག་ སྤངས་མི་འཆོར་  
བར་བྱ། རང་ཡིད་རྒྱུང་བའི་སྤྲན་མོ་ཆེན་པོའི་སར་འགྲོ་ན། བྱ་སྤྲ་བའི་སྐབས་



སྤྱུ་ཐུར་མགོ་གང་འབྲིལ་ལ་རྩ་བསྐྱེད་ཀྱི་དབུ་ལ་ལོ། ། དེ་ནས་ཟས་གང་པའི་  
 དུས་སྤྱུ་ཟས་ལ་སྐྱོན་ཡོད་ན་རྒྱངས་སྒྲིག་པ་ཙམ་གྱིས། དྲི་མ་ཆ་ཆེལ་བ་དང་།  
 སྤྱིད་པ་ཤར་བ། མིག་ཆེ་མ་ཅར་བ་དེ་ལྟ་བུ་བྱུང་ན། ཟས་ལ་སྐྱོན་ཡོད་པའི་  
 ཉུགས་ཡིན། གཞན་རྒྱང་མེ་ཡོང་བའི་རིགས། ཞོ་ཆང་ལ་སྒྲིགས་པ་ལ་བྱུང་ན།  
 རང་གི་ཁོག་པར་སྤེལ་བ་ཙམ་ན། ཁོག་པ་ཆ་ཆེལ་ཡོང་། ཡར་སྐྱུག་མར་  
 འབྲས་ཡོང་། ཞོ་ལ་བྱུང་ན་ཞོ། ཆང་ལ་བྱུང་ན་ཆང་། ཟས་མདོག་མི་འགྱུར་  
 བར་ཡོང་། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་བྱ་གསུམ་པའི་ལག་ནས་ཡང་ཟས་མི་བ། ཆ་བྱའི་  
 སྒྲོ་དང་། སྤྱག་རྩོན་དང་སྒྲོ། གྲེ་བར་བཏང་བར་སྐྱུག་སྤར་གྱི་དུག་རྩོམ་ཡོད་  
 བ་ལྟར་། ། སྤོན་ནག་སྤོན་གཅིག་བཏང་བ་ཡིས། ། ལ་བསྐྱར་གཅིག་དུ་སྤུབ་  
 པར་འགྱུར། ། སྤོན་ནག་སྤོན་གཉིས་བཏང་བ་ཡིས། ། ལ་བསྐྱར་གཉིས་ནི་  
 སྤུབ་པར་འགྱུར། ། རིན་ཆེན་སྤོན་ནག་སྤོན་ལྔ་ནི། ། དུག་ནད་ཀྱང་གྱི་ཉེང་  
 དུ་རྩོམ་པ་ལམ་ཡིན། ། ལག་ལེན་ལྷགས་དང་ཕྲང་པ་འདྲ། ། སྤོན་ནག་འདི་  
 ཡི་ཡོན་ཏན་ནི། ། དུག་གི་རིགས་ནི་ཐམས་ཅད་ལ། ། མི་པན་པ་ནི་ཅིག་ཀྱང་  
 མེད། ། བྱང་པར་སྤོར་དུག་ནད་ལ་པན། ། སྤེལ་པས་མཆོག་པའི་གཉེན་པོ་  
 ཡིན། ། ཨ་རྒྱན་ངའི་བྱང་ཆོས་ཡིན། ། ཀྱན་གྱིས་ཤེས་ན་མཁས་པ་སྤྱི་  
 བྱེད། ། དདུལ་རྩེད་འདོན་ལུགས།

༥ བཅོ་གྲུ་བྱ། སྤོབ་དཔོན་ཨ་བེ་ཀ་རའི། དདུལ་རྩེད་འདོན་ལུགས་  
 ནི། འཆོལ་ལས་འདོན་པ་དང་། རྩོ་པ་ལང་ལས་འདོན་པ་དང་། རྩོང་རོས་  
 ལས་འདོན་པ་དང་། རྩེུ་ལས་འདོན་པའོ། ། འཆོལ་ལས་འདོན་པ་ནི། རྩོ་  
 བའི་སྤྱུ་རུའི་ལུགས་ནི། རྩོ་མཁན་མཁས་པས་རྩོའི་གཟུགས། རྩོང་བྱེད་མར་  
 རྒྱས་པ་འདྲ་བ་མཐོ་གང་སར་གཉིས་བྱས་པའི། རྩོང་རྩུང་ལ་སྤྲ་བ། ལ་རྩུང་  
 རུབ་ལ། བྱང་ལྷམ་པར་བ། ལ་ཤ་དེ་སྤྱུ་གྱིའི་སོ་བཞིན་ཡོད་པ། དེའི་ཉེང་དུ་

གང་གའི་ཁཛོད་བཞིན་དུ། གྲིག་འགྲོ་བ་གཅིག་བྱས་ལ། རྩ་མ་སོར་བཞི་ལ་རྩ་  
 ལུ་རྩོ་ཤོང་བའི་རྩ་རྩུང་བྱ། དེ་ནས་བཅའ་བའི་ཐབས་ནི། ལྷགས་སྟོང་པའི་  
 ཐབས་འདྲ་བ་གཅིག་བྱས་ལ། དེ་ནས་རྩས་མའི་ནང་དུ་གང་འབྱོར་གྱིས་  
 འཛུལ་ཞིབ་པར་བཏགས། རྩ་མའི་ནང་དུ་སྒྲག་གོང་གི་རྩས་རྩུང་གི་ཁ་  
 ལེགས་པར་བཅད་ལ། རྩ་མའི་ལེགས་ལ་སྦྱད་པའི་རྩས་ནི། ཟེ་ཆའི་རྩུ། ཐལ་  
 ཚ། རྩ་རྩུང་ནས་པའི་རྩུ་ལ་སྦྱར་ལ། བྱི་ལ་བྱབ་པར་བཀའ་ཏོ། ། དེ་འཐབ་ལ་  
 བསྐལ་ཏེ། མེ་ལྷེ་མེ་འབར་བར་བྱས་ཏེ། མེ་སྟོམས་པར་བཏང་རྒྱུ་། གོང་གི་  
 རྩུད་གསུམ་གཉིས་ཙམ་སྐམས་པ་དང་། ཚོས་པའི་ཚད་ཡིན། རྩ་མ་གང་དུ་  
 བཅུག་ནས། གོང་གི་སྦྱར་བྱ་ཁ་བྱེ་བའི་བཤམས་ལ་ལུ་ཏིག་འབྱར་དུ་དོད་པ་  
 ཙམ་གྱིས་དདུལ་རྩུ་ཆགས་སོ། ། དེ་ནས་བའི་རྩུ་ལ་བལ་བཅུག་པས་མཐའ་ནས་  
 གོ་ལེས་བསྐྱས་པས་འགྲེལ་ཡོང་། དེ་རྩ་མའི་སྦྱར་བྱའི་ལྷགས་ཡིན། སྦྱང་འི་  
 ལྷགས་ནི། ལྷགས་སྦྱེད་གྱི་ཁ་ལ་སྦྱང་བསྐལ་ནས་སྦྱང་འི་ནང་དུ་གོང་གི་རྩས་  
 རྩུངས་སྒྲག་ལ། ལྷགས་སྦྱེར་སྐགས་སྦྱང་རྩུང་པ་གཅིག་ཁ་སྦྱབ་ནས། བར་  
 འཛིན་པས་ཁ་ལ་ལེགས་པར་སྐམས་ལ། སྦྱངས་མི་འཛོར་བར་བྱས་ལ།  
 སྦྱངས་ཤོར་ན་དདུལ་རྩུ་ཡང་མི་འབྱུང་ལ། བྱེད་མ་ཁན་རང་ཡང་འཆི། དེ་  
 ནས་སྦྱང་ང་གོང་མའི་སྦྱེད་དུ། འདམ་པག་མཐོ་བསྐྱར་བྱ་བཞི། སྦྱངས་སུ་  
 སོར་གསུམ་ཡོད་པ་སྟོན་པ་གཅིག་བཞིག དེ་མ་སྐམས་པར་བཤམས་པའི་མེ་  
 བཟང་པོས་བཀའ་ཏོ། ། དེ་སྐམས་པ་དང་། སྦྱང་ང་སྐག གང་པ་དང་། སྦྱང་  
 ཁ་བྱེ་བས་དདུལ་རྩུ་གོང་ཡ་ལ་ཆགས་པ། བརྩས་བསྐྱས་པས་འགྲེལ་ཡོང་། དེ་  
 ནས་སྟོད་བཟང་པོའི་ནང་དུ་དདུལ་རྩུ་སྒྲག་གོ། ། རྩོ་པ་ལང་ལང་བྱ་སྟོས་རོས།  
 རྩེ་ལྷགས་སྦྱང་ངའི་རིགས་སུ་འདོན་ནོ། ། རྩའི་སྦྱང་ལྷགས་ལ་སྟོན་ཡང་།  
 དདུལ་མི་ཆགས་སོ། ། འདི་ནི་འདོན་ཐབས་དམར་བྱིད་དུ་བསྟན་པ་ཡིན།

ལག་ལེན་དྲོད་ཚད་སྒྲ་མའི་ཞལ་ལས་ཤེས་པ། བྲང་ཉི་དཔལ་ལྡན་འཆོ་བྱེད་ལ།  
དཔལ་ལྡན་རྒྱ་མཚན་བདག་གིས་ཁྱས། ཟབ་སྤྱོད།

༥ དགོས་འབྱུང་མན་ངག་ རིགས་གསུམ་མགོན་ལ་བྱག་འཆལ་  
ལ། ། དྲང་སྤང་ལྔ་ཆེན་སྤྱག་ཞེས་བྱ་བ་སྤྱུ་ལ་དར་སྤྱག་པོའི་ན་བཟའ་གསོལ་བ།  
གོང་པ་གསེར་ལ་བྱས་ལ། ཤེལ་གྱི་མཁར་བ་ཨོ་ཤྱི་སྤྱ་རྣམ་པ་གཅིག་བསྐྱེམས།  
སྤགས་འདི་འདྲེན། ཨོ་སྤྱི་ལ་སྤེལ་ཡེ་སྤྱ་རྒྱུ་ བྲང་མ་རེ་ལ་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཅིག་  
ལས་བསྐྱར་དུ་མི་བདུབ། གཅིག་རྒྱུད་ལས་སྤེལ་དུ་མེད། མ་རྒྱ་སྤེལ་བའི་བཀའ་  
རྒྱལ་ད། སྤྱི་ལ་ཡོད་པས་རིམས་ཐུབ། རྒྱ་རྒྱ་སྤྱོད། ཨོ་སྤྱི་སྤེལ་རྒྱ་ལ་ཡེ་སྤྱ་  
རྒྱུ་ རང་སྤྱིག་པར་སྤྱལ་ནས། སྤགས་འདྲེན་པ་ཡིན། སྤྲོད་གདོན་འོག་  
གདོན། རིམས་ནད་ཐམས་ཅད་ལ་འདི་ལས་ཟབ་པ་མེད། སྤྱིག་པའི་ར་  
གཡས་མེ། གཡོན་རྒྱུ་དུ་བསྐྱེམས་པ་ཡིན། སྤྱོད།

རང་གི་སྤྲོད་ལར་རམ་དམར་པོ་ཁྱབ་ལས། རང་ཉིད་ལྔ་ཆེན་དབང་  
བྱུག་ཆེན་པོ་སྤྱུ་མདོག་ཐལ་སྤྱ། སྤྱན་གསུམ་པ་མི་རྩི་གདན་ལ་བཞུགས་ལ།  
སྤྱག་གི་ཤམས་ཐབ་གསོལ་བ། དབུ་སྤྱ་མེར་པོ་བྱེན་དུ་ཆེས་པ། བྱུག་གཉིས་ཀྱི་  
སྤྱགས་ཀྱི་མདའ་གཞུ་འགྲེངས་པའི་མདེའུ་མེ་འབར་བས་གང་བྱེད་ཀྱི་དངོས་པོ་  
བསྤེག་པར་བསམ་ལ། སྤྱི་སྤྱོད་ཤ། ཞེས་བསྐྱེམས་སྤ། བྲང་པ་ལ་སྤྱགས་རྒྱུས་  
ལ་སྤྱད། སྤྱས་ཀྱང་གདབ། ཟ་འབྱུང་གང་བྱེད་ལ་སྤྱ་བྱ། དུག་ལ་སོགས་པ་  
མི་གཙང་ཐམས་ཅད་ཆོག་པར་བསམ། རྩེ་བཅུན་མ་རྒྱལ་མོ་ལ་མཁའ་འགྲོ་  
མས་འཕུལ་བ་ལགས། སྤྱི་ལ་ཡོད་པས་དུག་ཐམས་ཅད་བསྐྱར་བ་འོང་རོ།།སྤྱོད།

༥ རང་བྱ་ཁྱུང་དུ་བསྐྱེམས། བྲང་པ་རྒྱ་མཚོར་བསྐྱེམས། བྲང་སྤྱལ་  
དང་ས་བདག་དུ་བསྐྱེམས། ཨོ་ཨེར་མེད་

(མ་དཔེ་ནང་ཞེས་བྱ་བརྒྱ་སྤྱོད། བརྒྱ་སྤྱོད་དུག བརྒྱ་སྤྱོད་བདུན། བརྒྱ་སྤྱོད་བརྒྱད།

བརྒྱ་མོ་དགྲ། བརྒྱ་བཞི་ཅུ་བཅས་ཆད།

མོས་གང་གཞི་ད་སྐབས་སྐྱ་མོ་མཆིན་ན་མཆིན་མ་འཁར། འཕོ་བ་ཤེས་པར་བྱའོ། དེ་  
ནམས་ལ་གཉེན་པོ་གསང་བའི་སྒྲན་ཐུན་མོང་ནི། ཅི་དར་ཡ་ཀན། ལྷར་ཅ།  
མངས། ར་མཉེ་བ། སེཾ་ད་པ། ཡུང་པ། ད་ལིས། སྒྲེ་ཤེས། ཤིང་ཆ། དེ་  
ནམས་ཞིབ་པར་བྱས་པའི་བྱེ་མ་རྩ་སྐལ་དབུལ། དེ། ཆོན་ཀ་ར། གང་ན་བྱ་  
རམ། འཐབ་པ་སྤང་ཅི་ལ་རྟ་བྱས་ལ་བཏང་། བྱད་གང་བརྩ་གསུམ་པོ། ཡང་  
འཛོམས་པར་ངེས་སོ། ། བྱེ་བྲག་འཕྱར་རྩ་ལྷག་ཤིག་ བ་སེལ། ཁ་ཡན་པ་རྩ་ག་  
ས་བྱག་བདུན་བཞེག སྒྲ། བྱར་བ་རྩར་བུའམ་པག་ཁྲག་གི་ བསྐྱད། རྩས་པ་རྩ་བྱང་  
རྩོད་ཁ་གང་རྩས། རྩར། རྩད་པ་ཟས་སྒྲན་བྱ། མཉམས། གཤ་པ་མེ་འབྱ་ད་མི་  
ཙོང་ཞི་བཞེགས་པ། བཤ། རྩག་པ་འཐབ་པོས་སྤང་ཅི་བྱ་ཤེལ་རྩ་རྩོད། འབྲུགས་པ་  
མེ་རྩར། རྩ་བྱང་རྩར་ཨ་རྩོང་བཞེག རྩག འབྲུམས་པ་རྩག་མོ་རྩང་ཙོང་ཁྲག་ལ་  
སྐགས་པ། བཅད། འཕྱིལ་བ་ཙོང་ཞིང་ཆ་བཞེག་ཤིག འཕྱིང་པ་ཤ་རུའི་ཐལ་བ་  
དེས་ཆེན་སྐམས། འབྲུམས་པ་བྱན་བཞུག་རྩར་བསྐྱར་རལ་བ་གསོ། ཤིགས་ར། མར་  
གསར། ཆང་གསར། ཀྱན་ལ་སྤྱངས་བརྩ་གསུམ་ལ་པ་ཅེས། ཟས་དང་རྩོད་ལམ་  
སྒྲག་པོ། རྩོད་དང་འབྲ། ། རྩག་པོའི་ནམ་འབྱུར་བརྩ་གསུམ་གཡུ་ཚོག་མཆོན་པོས་  
མཛད་པ་རྩོགས་སོ། ། པ། རྩོ།

**བརྒྱ་གཉིས། སྤང་འཐབ་ཁ་ནད་སྐགས་འཐོར་བུའི་རྩོར།**

༥ སྤང་འཐབ་གང་ཁྲག་གིན་དང་རྩ་ཞིལ་བཞི། ། གང་སྤང་གང་  
རྩར་ཤས་ཆེ་འབྲུགས་པ་དང་། ། སྐྱ་སྐན་སྐྱ་རྩང་རྩོ་བཞིལ་འབྱ་དགས་  
སྤངས། ། ཅ་དལ་རྩ་དཀར་རྩོད་རྩང་སྤོ་ཁྲག་ན། ། སྐྱ་པག་མེས་བཞེགས་  
བསིང་པོའི་ཁ་སྤྱ་བཏང། ། བཅལ་རྩིངས་རྩིང་རྩ་གདན་ལ་ཉལ་ལ་བྱིས། །

ཤིང་ཀུན་རྒྱུ་ཚུ་བཅའ་སྒྲ་ཅོང་ག། ཁ་རུ་ཚ། ལུག་སྒྲེལ། སོ་བ་རིས། ཤིང་  
 ཚུ་སེའ་བྱུ་པི་པི་ལིང་། བྱར་དཀར་གྱིས། བྱེ་མ་ཆང་རྟིང་གར་མ་སྒྲིམ་པས་  
 ལུལ། ། སོ་བ་ལྟེ་བའི་བཞི་སྒྲིམས་མེ་བཅའ་གདབ། ། ལུག་པོ་ཚ་བའི་སྤང་  
 འཐབ་བྲག་ལུལ་དང་། ། ཤ་ཆང་རུལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱངས་གྲོན་མོ་གཞོད། །  
 ཅ་ཁག་རྒྱུ་དམར་དྲོད་དང་སྒྲིམས་དད་ཆེ། རུ་རྟ་བྱག་དང་ཅོང་ཞི་བརྩར་ནི་  
 ལྷུར། ། རྩོ་ལྷགས་རྒྱ་རྩོ་ཨོ་རྒྱལ་བདུག ། ཡན་ལག་བཞི་དང་ཤེད་པ་ནམ་  
 བུས་གདམས། ། སོང་ཅ་རུ་བྱང་གཏར་ལ་ཁག་རུལ་སྤྱད། ། སིན་སྤང་གང་  
 དང་དཀར་སྤྱར་མངར་བག་རྩེ། ། རྒྱ་དམར་ཅ་འབྲིག་ཞེང་དུ་ལེབ་མོར་  
 འཕར། ། དང་ཁ་མི་བདེ་ཚ་རུམ་ལྷང་དུབ་བྱེད། ། མི་དང་ཁྱེད་ལ་གཟུགས་  
 མདངས་དེ་ལ་ནི། ། རྒྱག་སྤྱུ་སྤྱུ་ཅི་ཡུར་མོང་མ་རུ་ཅེ། ། སོང་ན་དམར་ཞོ་བྱེད་  
 ཨ་རུ་བྱག་འཕྱར་དང་། ། དྲི་ཆེན་རིལ་བུ་སྤན་ཅམ་ལྷ་གསུམ་བདུག། ། རྒྱ་  
 བསྐྱེལ་ལུལ་བཏང་བྲག་འཕྲིད་སྤྲོན་ནད་ལྷང་། ། རྟོད་ནས་སྤྱུགས་བྱ་སྤྲད་ནས་  
 བི་རུ་ཏ། ། བར་ནས་ཐར་རུ་ཤ་ཆེན་རྒྱ་ཚས་སྤྱངས། ། མགོ་འཕྲག་ལྷག་ཏེ་  
 བསྐྱར་བས་སྤྱུག་པར་འཕྱར། ། རྒྱ་འབྲིལ་ངལ་དུབ་རྩོ་རྟོད་དག་གིས་ལྷང་། །  
 ལྷང་པ་མི་ཤིག་རིགས་སྤྱོདས་མི་འབྱུ་པ། ། གཞོང་པའི་ཁར་ཉལ་བསུས་པ་  
 དབྱུག་གུས་གིལ། ། དྲོད་པ་བུས་པ་ལྟེ་དུམ་མས་ཤར་བུས། ། ཁ་རུས་བསྐྱུགས་  
 པ་བྱང་ན་སྤོང་པ་ཡིན། ། དྲོད་སྤྲོན་འཇམ་ཅི་བཏང་ལ་སྤྱུ་བྱུག་བྱ། ། སྤང་  
 འཐབ་རྟགས་པ་རྩོ་བ་དག་ལ་གསལ། ། གང་བའི་བསུས་པ་སྤང་ངར་བརྒྱངས་  
 བསལ། ། སོ་བའི་སྤྱོད་བས་གང་པ་གནས་སུ་མེལ། ། ཁག་རྒྱངས་དྲོད་པ་རྒྱ་  
 ལྷག་ཏུ་བྱར་རྩོལ། ། བཅིངས་པའི་སྤྱོད་བས་ཁག་ངན་ཅ་རུལ་བྱངས། ། སིན་  
 སྤང་བསུས་པ་གཞུ་རྒྱུད་ཏུ་བྱར་གིམས། ། བསྐྱར་བའི་སྤྱོད་བས་སིན་བུ་གནས་  
 སུ་དབྱང་། ། རྒྱ་འབྲིལ་གྲགས་མོད་ཤེད་པ་ལྷ་བྱར་ཉག ། འདྲོད་པའི་སྤྱོད་

བས་རྒྱུ་མ་གནས་སུ་བཞུག། ། རྩོན་ལ་ཁྱོད་ཀྱི་སྦྱར་བཅས་པས་མ་སང་ན། །  
 བསེལ་གྱི་གཞུ་བ་མན་ངག་རྩ་བ་ཡིན། ། རྩོན་ལ་བསེལ་དུ་བཅས་པ་མ་བདེ་  
 བ། ། བྱིན་ས་རྟོད་དུ་བསྦྱར་བ་གནད་ཀྱི་མཆོག། ། བྲང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་  
 བྱེད་ཀྱི་སྦྱར་བའི་མན་ངག་འདི། བྲང་ཏི་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་མཆོན་བདག་ལ་  
 གནང་། ། ལྷོ།

༥ ཁནད་བཅས་པ་ཡོད། ། བྱིས་པའི་ཁནད་རིམས་བྱང་ན། ། ཁ་  
 ལ་རུལ་བྱི་ནམས་ལ་ཆོ། ། ལུ་མ་མི་འཇམ་ཁ་རུ་འདུག། ། ཁ་ནས་ཁྲག་ནག་  
 ཡོང་བ་ལ། ། ལུན་རྩོན་བྱན་དང་ཆོ་ལ་དང་། ། སྐུ་ཅི་མར་དཀར་སྦྱར་བ་  
 བོ། ། རྟེལ་དང་ཁ་ལ་བཀྱ་བར་བྱ། ། སོས་པར་འགྱུར་བ་ཐེ་ཆོམ་མེད། །  
 ཡང་ན་ནད་ཀྱི་རྟེལ་ཆད་པ་ལ། ། བྱི་རྒྱས་དཀྱུས་ལ་སྐུ་ཅི་དང་། ཆོ་ལ་དང་།  
 བག་ཚུར་གྱིས་ལྷེ་གུས་བྱགས་ན་པན་ནོ། ། ལྷོ།

༥ ལྷེ་རྒྱངས་ཏེ་ནག་དུ་འགོ་བ་ལ། ཉ་ཆོ། སྐལ་ནག་ཤ་མེད་  
 ཀྱན། ལན་ཆོ། སྐད་པ། སྐམ་ཉེ་མ་སྦྱར་ཏེ་བཏང་ན། ནག་ལྷུར་དུ་དོལ་  
 བར་འགྱུར་རོ། ། ནག་རྒྱུས་ཞོ་ལ་ཆོ་བཏབ་ལ་བཏང་། ལུན་དུ་བཟབ་ལྷོ།

༥ དམར་ཤོལ་བཅས་ལུགས་ཟབ་ངེས། རྒྱུད་རིམ་ལས། སེར་པོ་  
 གསུམ་སྦྱར། གུར་གུམ། རྒྱར་པའི་བར་ལུན་དོམ་མཁྲིས། གང་རྒྱུད་། ཟུག་  
 ཆེན་ཏིག་ཏ། གསེར་གྱི་མེ་ཏོག་མནན། དོམ་མཁྲིས། བྲག་ལུན་གསུམ་གྱི་  
 མཆོན་ཁྲག་གི་ཟབ་སྐམ། གང་པ་རྒྱུ་གང་མོ་ལ། རྒྱ་རྒྱེགས་གི་ཐང་གི་རྒྱ་མའི་  
 འགྲུལ་བསྐྱུང་། ཨ་རུ་རའི་ཐང་ཤལ་གྱི་ཟུག་ཆགསོ། ། ལྷོ།

༥ རྒྱ་གདམས་པ་ལ་རྒྱ་ཆོ་ཉི་ལྷ་སྐྱག་སྐྱེལ། རྟིག་སྟིན། སེར་པོ་ལ་  
 བཏབ་ལ་བཏང་རོ། ། ལྷོ།

༥ རྫོག་ཤིག་པ་ལ་སྒྲུའི་སྲིན། སྲིན་བྱ་གཉིས། ལྷུ་མ་ལྷ། གསེར་བྱ་  
པོ་བ་རིས། ལྷུ་མ་ལྷ། ཟེ་མ་ལྷ། གང་མའི་བྱུན། བྱར་ཆང་ལ་སྦྱར་ལ་བཏང་།  
མྱོ།

༥ ཟེན་ཤིག་ན། གང་སྤྱང་བྱ་བྱང་པ་གསུམ། བསེ་སྦྱར་གཅིག་དང་།  
མཛེ་མ་དང་། ཆ་ལ་མནན་ལ་བྲང་ངོ། ། ལྷག་ཤ་དང་བྱ་སྤྱང་འབྱུང་ངོ།  
ཟེབ་ངེས་གཅིག་འདུག ། ཚ་ཆུ་གདམས་པའི་མན་ངག་ལ། ཆ་ལ་བྱར་བྱིང་  
སྦང་བྱ་ལྷུ་ལྷུ། རུ་རྟ། ལྷུ་མ་ལྷ། བྱ་རི་ཆང་ལ་སྦྱར་ལ་བཏང་ངོ། ། མྱོ།

༥ བྱ་དང་ཤ་ལ་འདྲོན་པ་ལ་རི་བོང་རིལ་མ་ལ་གསུམ། ལྷུ་ཆ་དེ་ཙམ།  
ཨ་རུ་ར་དེའི་བྱེད། ཆང་ལ་བཏབ་ནས་འཐུང་ན་འཐུང་ངེས་སོ། ། མྱོ།

༥ གཞང་དང་བྱ་སྤྱང་ལུགས་ས་ལ། སིང་པོ་རྫོན་མོ་ལ་མར་ཁུ་བཏབ་  
པས་བཀྲ། འདུག་མོས་བྱ་རུང་སྤྱོད་པར་ལྷར་བརྟུག གཡེར་མ་ཞིབ་བཏགས་  
ཆོམ་གཅིག་འགམས་ལ། ཞིག་བྱ་བཞུག དེར་གཏིང་མར་ཁམ་གཅིག་བཟུང་།  
བྱིང་པ་སྦྱུམ་ཅན་སྤྱང་བྱ། རྫོག་པ་སྦྱུང་བསྐྱོས་པས་བདུག་མྱོ།

༥ བྱིས་པའི་མཆུ་པོ་འམ། བྱ་མོའི་བྱ་ལེ་སྦྱངས་ན། སྦྱ་ཆེ་མར་དཀར་  
བྱགས་ལ། སྤྱོད་བྱགས་ཡང་ཡང་བྱ། སྤྱོད་པ་སྦྱངས་པ་ལ་བ་ཏ་བྱིའི་བལ་  
བཞོན། ལྷུ་ཆ་ནམས་བྱགས། ལྷགས་སྤོན་བྱགས་བྱ། མཁན་པའི་ཐལ་  
བ། ཆ་མར་བསྐལ་པའི་བྱག་པ་བྱ། ཆོངས་བསེབ་མེ་གདབ། མྱོ།

༥ གཟེར་སྦྱུན་སྤྱིའི་གཉེན་པོའི་སྦྱུན། ཨ་བྱག་གཟེར་འཛོམས་སེར་  
ཆན་ལག་པོ་གཉིས། གཟེར་སྦྱུན་ལྷུ་ལྷུ། སྤོན་པོ་སྤོབ་ཆོག གཟེར་སྦྱུན་འཆ་  
སྤོན་ཟེར། འཆི་བ་ཤོལ་འདེབས། གཟེར་སྦྱུན་བཅན་དུག སྦྱག་པོ་གཟོང་རྒྱས།  
གཟེར་སྦྱུན་དངས་གཉེན་པོ་ལའི་སྤྱང་བྱ། སྦྱ་ཚོ་གྲུ་ལ། བྱི་མྱི། ཨ་ཀ་རུན་ག

[illegible]

༥ ཚེ་བཅའ་བསྟུང་གི་ཐུན་ནི། བཟུ་བེག་སྐྱུ་བཟུ་མེག་པའི་ཐལ་བ།  
པན་གྱི་ཚེར་སླེ་ཤེས། སུ་ཤེལ་ཅེ། ར་ཏི། ལུག་སླེལ། བྱང་གཉིས་ཐང་  
བཏང་། གཤུ་ལེ་མའི་ཐང་བཏང་ལ། རུལ་མང་དུ་དབྱུང་། མྱོ་

༥ འབྲུག་པ་ལ། ཐུན་དཀར། རྩོད། གཡེར་ཤིང་། རེ་ལྷག་མེ་  
 ཏྲིག་ འབྲུག་རྒྱུགས་པག་རིལ། རང་ཤིང་ཐོད་པའམ། ཀར་མར། འཆོལ།  
 དངུལ་བརུལ་མ། ཆང་ངམ་དག་སྤྲོང་ངམ་ལྷགས་པའི་དྲི་ཆུས་ལུལ་ནས། ཆེ་  
 ཟད་མ་རྒྱུགས་ཐེངས་ནས་འཆིམ་སྤྲིད། ལྷོ།

༥ ཁན་ལ་སྐྱེ་བའི་བར་ལྟར། ཡུང་བ། རྟོང་ལེན། སེང་ཁྲོམ།  
ཏྲ་མར་དཀར་སྐྱེ་ལ་བཀའ། ། ཟབ་མི་ཟབ་ལག་ཏུ་མོང་ལ་སྟོམ། ལག་  
ཏུ་སྐྱངས་པ་ཡིན་མོད། མྱོ།

[illegible]

༩ ལྷའི་དུད་ཚྭ་ན་ལ། ལྷག་སྒྲེལ། ཤིང་ཆོ། ལེ་ཤི་ རྩུ་ས་དཀར།  
དུར་བྱིད་ནམས་སྒྲེལ་ར་བྱས་པ། མེ་དུད་པ་མེད་པ་ལ་བཏབ་པའི་དུད་པ། ལྷ་



བྱག་དུ་ཡུན་རིང་དུ་བཞོག། སྤར་ནས་བདུག་པས། བྱག་ནག་དུ་མེར་མཁྲིས་  
མ་འབྱུང་ངོ། ། གླི།

༥ སྤམ་སྤམ་སྤམ་དང་སྤང་ནམས་ལ་འདུད། བསྐལ་པ་དུས་ཀྱི་སྤྱིགས་  
མ་ལ། མཐོང་མ་ལ་གདབ། རྒྱུ་སྤམ་རིངས་འཁྲུམས་ནམས་ལ་མར་ཁུལ་མཐོན་  
ཁོལ་བ་ལ་བཏབ་ལ་བཀྱ་མཉེ་བ། རྒྱུ་སྤམ་ཆད་པ་དང་། གཏར་ཉེས་པ་དང་།  
རྒྱུ་སྤམ་ཉམས་པ་ནམས། གཏན་དང་གདོན་གྱི་འཚོ་མི་སྤྱེར། དེའི་གཏན་  
པོར་གསོ་དཔུང་བྱིས། གངས་ཐིག་སྤམ་བཞི་སྤམ་རྒྱུ་དང་ནི་མདུང་ཆེ་དང་།  
བྱེ་གོང་དང་ནི་ཁབ་ལེན་དང་། རྩོམ་སྤམ་གཉིས་ཀ་ར་དག་དང་སྤམ་པ་  
དང་། རྒྱུ་སྤམ་རངས་འཁྲུམས་ནམས་ཀྱི་བདུད་ཆེ་ཡིན་ནོ། གླི།

༥ བད་རྒྱལ་པན་པ། པ་ཤོལ་གྱི་སྤྱགས་པ་སྤམ་ན་པན། སྤྱག་གི་  
སྤྱགས་པའི་ནང་སྤམ་སྤམ་མོ་སྤམ་ན་ཡང་ཤིན་དུ་པན་ནོ། ། གླི།

༥ བྱང་ར་ལ་ངོ་ཤིག་དང་ཐིག་བྱ་བྱང་བ་ལ། ཡུང་བ། ལྷ། མེང་  
ཕྱོམ་གསུམ་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ། རྒྱལ་སྤམ་ཏི་བྱགས་པས་སེལ་ལོ། ། རྒྱུ་  
སྤམ་།

༥ གཉིད་སྤྱགས་པའི་མན་ངག་ལ། ཏེའི་སྤྱི་གཙུག་གི་དུས་པ། མེའི་  
སྤྱི་པོའི་སྤྱ། མར་ནག་གི་འོ་སྤྱམས་གསུམ་སྤྱེས་པའི་དུད་པས་སྤམ་བྱག་གདུགས།  
ཁོང་དུ་ཆང་བཟང་པོ་ལ་བྱ་རམ་འཕྲུལ་ལ་བཏང་། དེས་སྤྱགས་པར་ཐེ་ཚོམ་  
མེད། བྱག་རོ་མེར་པོ་བཏོང་བ་ཡང་འདུག སོམ་གྱི་ཐལ་བ་བྱ་བལ་ལ། རྩོ་  
ལོ། བྱལ་ཏོག ཡུང་བ། ལྷ་སྤྱ། རྒྱུ་མོ། མེང་ཕྱོམ་རྒྱུ་མ་རྩེ། ཆང་སྤམ་  
བཀྱས་པས། འཛེར་པ་མ་བ། རོ་ཤིག་ལ་ཆོགས་མེད། གླི།

༥ བསེའ་བྱ། ཤིང་མོ། སྤྱག་སྤྱེལ། བི་བི་ལིང་། སོ་བ་རིལ་བྱ།

མ་སྐྱུ། ཅི་ཏྲ་ག་ དབྱིང་མོ་དཀར་པོ། ལི་ཤི་ག་གོ་ལ། ཤིང་ཀྲན། རྩ་མོ།  
 རྩ་མོ། ལ་རུ་མོ། སྤིང་ཞོ་ཤ་དང་བཅོ་ལ། བརུད་ཤེར་ཤིག་སྤིན། དན་  
 རིག་ ཏུར་བྱིད། རྩ་མོ་རྩ་མོ། ཤིང་མོ། ལྷག་སྤེལ། འོ་ལ་མོ། ཏུ་ལ་རྟིག་  
 རུ་རྟ། ལུ་དག་ བྱང་པ། བ་པས། བྱེར་བ་སྤྲད་པའི་ཐང་ལ་ཤིང་མོ། རྩ་མོ་  
 མོ་ལུ་མ་ཅ། ལྷག་མའི་ཅི། བྱེར་བ་བསྤྲད་པའི་ཐང་ཡིན། རྩ་མོ་ལ་བྱེར་བ་  
 བསྤྲད། དེ་ནས་བརུད་ཤིང་། དེ་ནས་མངལ་བཤལ་བྱ། རྩ་མོ་བྱང་ན་བྱི་ལྷང་  
 ལ་ཤར་ལྷག་གིས་འཕ་སྤོས་རྩོན་མོས་བརུག་ དེས་མ་པན་ན། རྩ་མོ་ཤིག་སྤིན།  
 མང་ལ་སྤྲར་བརྟང་། ཡང་ན་དེས་མ་པན་ན་ཤིང་མོ་མ་སྐྱུ་མང་སྤྲར་བརྟང་།  
 པོང་དཀར་པོ་མང་སྤྲར་བརྟང་། དེས་པན་པར་དེས་པའོ། ། མཁས་པ་  
 གཡུ་ཐོག་འཆོ་བྱེད། བ་འོ་འཕ་ལག་ལེན་ལགས་པས་སྤིང་གི་དགྲིལ་ཏུ་འཆང་  
 བ་གལ་ཆེ་སྤྱི།

༥ འོ་ལ་མ་རྩ་མོ། རྩ་རུ། བྱི་བའི་མགོ་རུས། ཤིག་སྤིན་བྱིའི་འབྲས་  
 ཏུ། མོ་བ་གསུམ། སྤང་དན་ནམ་དྲིག་པ། ལྷག་སྤེལ། མང་ལ་རྟ་བྱ། བྱི་  
 ལྷང་པའམ། རིལ་བ། བྱི་མ་སྤོས་པས། མང་ར་དང་། རྩ་མོ་བས་སྤྲབ་བརུག་  
 བད་རོ་བུ་ཆོ་སྤོམ་ལུབ་པ་སྤྲག་སྤོན་ནམས་ཞི་བར་འགྱུར། དེའི་མ་ཐོན་ཤིའམ།  
 ཡང་ན་སྤོམས་སོ། ། སྤྱི།

༦ བ་མོ་གུ་རུ། རྩ་མོ་གི་བསྤྲངས་པ་དང་། བརུད་ལེན་གཉིས་ཏེ།  
 དེ་ལ་བསྤྲངས་པ་ནི། བྱི་བསྤྲངས་པ་དང་། བད་བསྤྲངས་པའོ། ། དེ་ལ་དྲི་  
 ཆེན་སྤོན་པ་མཐེ་པོ་ཅན་བྱས་ཏེ། གྱིབ་སྤོམས་བྱས་ལ། རྩ་མོ་མའི་བཤམས་ལ་  
 ཏུག་པ་འཇགས་ཤོང་ཅན་བཞི་བྱས་ལ། དེའི་ནང་ཏུ་འཇགས་ཆ་ག་གཏངས།  
 དེའི་མཁར་དྲི་ཆེན་སྤོམ་པོ་དང་། ཏུ་ལ་རྟིག་གཉིས་བསྤོས་ལ་སྤྲག་ རྩ་མོ་ལ་  
 གཡུ་ཐོག་པས་བཅད་ལ། བར་འཇིག་པས་བྱག་ རྩ་མོ་ལ་ལེ་མའི་མེ་བརྟང་ཏེ་

བསྐྱོངས་ལ་བཞག དེས་དྲི་ཆེན་ལྷ་ནས། མར་ཁུ་བུམ་པའི་ནང་དུ་ཐུར་ལ་  
འཇག་ནས་འོང་ངོ་། ། དྲིན་ཆེན་བློ་བྱུག་ལ་མར་ཁུ་བློ་གང་ཡོང་ངོ་། ། མར་ཁུ་  
དང་སྤང་ཆེ་དང་བུ་རམ་ཀ་ར་མར་རྟིང་འོ་མ་དང་སྐུར་ལ་འོ་མའམ་དྲོད་ཅམ་  
བྱས་ལ། ཞག་གསུམ་མནན་ལ། དེ་ནས་ཟ་བའི་ནང་པར་སྟོ་སྟོང་ལ་སྒྲན་དེ་  
སྤང་རེ་ཅམ་བཟའོ། ། དེས་ནི་ནང་གི་མཛོ་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་འགྱུར་རོ། །  
ཕྱི་འུག་པ་ནི། མར་ཁུ་ལུ་ཟྱ། བཅན་དུག་སྒྲ་སྒྲ། དེ་ནས་སྐུར་ལ་སྐྱོ་བོ་  
དང་རྟིང་ཁ་སྒྲན་བར་དང་ཉེ་བ་དང་དེ་ནས་སྐུ་བྱུག་ན། འདྲེ་སོ་སོ་དང་།  
མཛོ་རིགས་སྐུ་གྱུར་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མི་ཚུགས་པར་འགྱུར་རོ། ། ན་བ་དེ་ལ་  
བཀུས་པས་མེད་པར་འགྱུར། ཐུར་དུ་སོས། བརྒྱད་ལེན་དུ་བྱེད་ན། སྒྲན་  
སྐྱོར་བ་གོང་མ་དེ་ལ། སྤང་རེ་ཅམ་ཐོས་ལ། རང་གི་ཤ་བུ་རྒྱུང་དང་འབྲ་བ་  
འོང་བ་དང་། གཉིད་མི་འོང་བ་དང་། ཉམས་དགའ་བ། ལྷ་བ་གཅིག་ནས་  
འོང་ངོ་། ། ལྷ་བ་གཉིས་ཐོས་ན། རང་ཉིད་ལྷ་བའི་འོད་དང་མཉམ་པར་  
འགྱུར། ཁ་ནས་མེ་ཏྲིག་ལྷན་ལའི་དྲི་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ། ། ལུས་ལ་ཅན་ནས་  
གྱིས་དྲི་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ། ། ཤེད་སྤང་པའི་ཆེད་སྟོབས་དང་མཉམ་པར་  
འགྱུར་རོ། ། ལྷ་བ་གསུམ་ཐོས་ན། ནམ་མཁའ་ལ་ཐུར་ཤེས་པར་འགྱུར་  
རོ། ། རྒྱ་ལ་འཇུ་ལ་ཤེས་སོ། ། སྤང་དཀར་དང་གཉིས་མ་མི་འབྱུང་། ཆེ་མ་སྟོང་  
ཐུབ་པར་འགྱུར་རོ། ། ལྷོ།

༥ རྩས་ཀྱི་ལུས་ལ་དྲོད་དབབ་པ་ན། རྒྱག་པ་ཞིབ་པར་བཏྲགས་ལ་  
མར་རྟིང་དང་སྐུར་ཏེ། ལུས་ལ་བྱུབ་པར་བྱགས་ན། དྲོད་མི་བདེ་བ་དང་  
མཉམ། ཀྱང་པ་སེར་ཁམ་ཡོང་། ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་མན་ངག་ བར་ཏི་མཁས་  
པའི་ལུགས། རྩི་རྩིམ་ལྷོ།

༦ དྲོད་འབབས་ཟབ། འབྲོང་ངམ་གཡག་བསད་པའི་མཁྱིས་པའི་

ནང་དུ། སྔ་བ་རིལ་བུ་གསུམ་གཉིས། སྐྱ་སྐྱ། བྱིང་ཀྲན། གསུམ་ཆ་སྤྱར་  
ནས། བཏང་ན་གོས་མེད་ཀྱང་ལུས་མེད་ཏེ་འབར། རྩ་སྤྱི་གཏུམ་མོ་ཡིན་པས་  
སྤྱིང་ལ་འཆོངས་སྤྱི།

༥ བཅོམ་གུ་རུ། དམ་པ་རྒྱ་གར་ལ་ཟང་ཟང་སྟོ་བྱག་དུ་བོད་ཀྱི་ལྟ་འདྲེ་  
ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱིས། བདག་ཅག་ལ་དབང་གཅིག་བསྐྱར་བར་ཁྱུ་ཁྱས་པས།  
དེར་དབང་གནང་ནས་བསྐྱར་བས། བདག་ཅག་རྣམས་དབང་ཡོན་ལ།  
སེམས་ཅན་ལ་ཕན་པ་གཅིག་འབུལ་ལགས། ཁོང་རྣམས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཁྱས་པས།  
དགེས་པས་སྐྱད། སང་སྤྱོད་ཨ་ཙ་ར་གཅིག་དམ་པའི་བྱང་དུ་བྱང་ནས། ལྷང་  
གི་འབུལ་བ་བྱེད་ཁྱས་པ་དེ་འདི་ལགས། སེམས་ཅན་ལ་ཕན་ཆེ་བ་འདི། ལྟ་  
བསྟོམས་མི་དགོས། དམ་པ་རང་དུ་བསྟོམས། ཁ་ཟས་རང་དང་ནད་པ་  
གཉིས་ཀ་བསྐྱངས་མི་དགོས། ཤ་ཆང་ལ་སོགས་པ་གང་ཟོས་ཀྱང་ཆོག། རྣམས་  
རྒྱལ་ཁོང་དུ་བཏང་། བད་ཀྱི་དངོས་ལ་གདབ། རང་བསྐྱངས་བརྒྱ་ཆའི་ཆོག  
དེ་སྐད་ཟེར་ནས་ཨ་ཙ་ར་མི་སྤང་བར་སོང་། མ་དང་ཆ་གང་གི་སྤངས་པ་དང་།  
རྒྱ་སེར་ནད་དང་ལྷག་པར་མ་ལ་འགོ། ཆ་གང་གི་ཟུག་གཟེར་ལ་འགོ། རྣམས་  
ནི་འདིལ། ། ཁྱི་ཁྱི་མ་ར་དུ། རྩ་རིར་བསྟོམས་ཆེན་པ་གཅིག་ལ། ལམ་འཁོ་  
ལས་གདམས་པ་བྱིན་པ་དང་འདྲ་བར་གདའ་བེར་ཅིང་། ཕན་ཡོན་ཆེ་ལག་  
ལེན་མང་པོ་བྱས་ལགས། སྤྱི་ སྤྱི་ རྒྱ་རྒྱ་མི་སྤེལ་ལ། །

༥ བཅོམ་སྐྱ་ལྷ་ལ་ཐེག་གུ་བྱས་ལ། དེ་ལ་རྣམས་འདི་བཏབ་སྦྱེད་  
ལ་བཅིང་ན། འཁོང་པོ་ཐུབ། ཇི་ཏ་ར་ཏ། བྱ་རྩ་ར་ནི། སྤྱི་ལ་ཡེ་སྤ་  
ཏུ་ སྤྱི། ཁྱི་ཁྱི་མ་ར་དུ་ཟེར་བའང་འདུག ཇི་ཁྱི་རྩ་མ་ར་ལ་རྩ་སྤ་ཏུ།  
ཟེར་བ་འདུག་སྤང་པོ་མོ་དཀར་ནག་གི་ཡང་སྤྱིང་། གསོ་བསྐྱངས་གཉིས་ཡིན་  
ཟེར་བའང་འདུག སྤྱི། ཇི་ཐེག་ཐེག འཁོར་ལོའི་ཉེ་བར། བྱ་ག་ཐེག་

ཀར་ཤིག་ རྩེབས་བཞི་ལ་ཅིམ་པ་བཞིན་འཆང་བ་པོ་ལ་སྤུལ་པ་དཀར་པོས། རྩེ་  
 རྩེག་བསྐྱངས་གཅིག་ རྩེག་པ་ནག་པོས་ས་རྩོག་ རྩེས་སྤུལ་ནག་པོ་རྩེ་རྩོག་  
 རྩེང་མོ་དཀར་མོས་རྩེ་རྩོག་ རྩོག་ཆགས་དྲག་གསུམ་གྱི་ཕྱི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལ།  
 འདི་བྱི། རྩོ་རྩེང་རྩེང་། རྩེར་རྩེར། རྩོ་རྩོ། ཤིག་ཤིག་ རྩོང་རྩོང། བན་  
 རྩོང། དབལ་རྩོང། བན་གྱི་རྩོང་པོ་རྩོང། མེ་བན་རྩོང། བན་གྱི་རྩོང་པོ་  
 རྩོང། ཟེར་བའང་འདྲག་ རྩོ་བན་རྩོང། གཉན་བན་རྩོང། གཉན་འབྱར་  
 རྩོང་སྤྲོ། ཅིས་ཐག་ནག་གི་རྩེ་བར་འཁོར་ལོ་རྩེག་པར་བྱས་བྱིའོ། ། རྩེགས་གོང་མ་  
 ལ་འཁོར་ལོ་བཞི་པོ་ཡིན་ནོ། ། འཁོར་ལོ་རྩེམས། རྩེར་བྱུལ། གི་མང་། རྩོ་  
 རྩོ། རྩེ་དག་ ཤིང་ཀྱན། རྩེ་བྱུལ་ནག་པོ། རྩོ་ཆེན་རྩེམས་བྱུགས་ལ།  
 གནམ་དཀར་གཙང་མ་དང་། བས་གྱི་རྩོང་དུ་བཞག་ རྩོ་འབྲེལ་རྩོང་པོ་  
 བཞུས། མེ་རྩོག་གཏོར། མགོ་འདྲུག་མ་རྩོར་བར་ལེགས་པར་དྲིལ། མི་  
 རྩེགས་གང་གི་མགུལ་དུ་ཐོགས་པས། གག་རྩོག་གཟེར་གསུམ་གྱི་འཛིགས་པ་  
 དང་བལྟ་ གཉན་བན་གྱི་ཉེ་མི་ལྷུས། ཤིན་དུ་བཟུང་པའི་མན་ངག་ཐོ་ཆོག་སྤེང་  
 བྱེད་སྤྱི།

༥ རིགས་གསུམ་པོ་མགོན་པོ་རང་གི་རྩེ་པོར་བསྐྱོམས་ལ། རྩེགས་  
 འདི་བཞུས། རྩོ་ཐིམ་ཐར་ཏི་ས་དུན་ཏི་རྩེ་ལ་རྩོ་པོ་ཡེ་སྤྲོ། རྩོ་ཤ་ཡུང་བ་ཤུ་  
 དག་གསུམ། རིགས་གསུམ་མགོན་པོ་ནར་བསྐྱེད་ལ་མགུལ་དུ་གདགས། དེས་  
 བན་ཅིམས་ཐམས་ཅད་ཐུབ་པོ། ཤིན་དུ་བཟུང་པ་ཡིན། བསྐྱངས་པ་རྩོ་རྩོ་ཐུབ་  
 ཅིངས་གྱི་རྩོང་ཏིག་ཡང་དག་པར་རང་ཡིན། ཐུབ་ཅིས་སོ། ། རྩོ།

བརྒྱ་གསུམ། རྩོ་བརྒྱ་གཟེར་དྲུག་ནད་བརྟགས་པའི་རྩོར།

༦ རྩོ་བཞོས་ལྷགས། རྩོ་བརྒྱ་དཔེ་བཞུང་ལ། ། བསྐྱོམས་གསུམ་

པས་ཕྱག་འཆའ་ལོ། ། ལྷ་བ་འཆོས་པའི་མན་ངག་འདི་ལ། ཉགས་པ་ང་བ།  
 ཕྱི་རྗེས་སྤྱད་པ་དང་གསུམ་ལས། དང་པོ་ཉགས་ཐབས་ལ་བཞི་སྟེ། རྟོན་རྒྱས་  
 དྲག་ལས་དྲག་པ་དང་། ། ཆང་འཐུང་འཕེལ་ན་ཁྲག་ལྷ་ཡིན། ། ལུས་སྟོབས་  
 རྩེད་རྒྱས་ན་བ་དང་། ། དཔྱིད་རྒྱས་ན་ན་བད་རྒྱར་ཡིན། ། ལུས་སྟོ་སྐྱེ་རྒྱས་  
 འཕེལ་བ་ན། ། རྩེད་ལས་ལྱུར་པའི་ལྷ་བ་ཡིན། ། ལུས་ཀྱིས་སྐྱགས་དང་ཉག་  
 ཕྱང་། ། ཕྱར་གྱི་ལྷ་བ་ཡིན་པར་བཤད། ། གསེ་བའི་ཐབས་ལ་ནམ་བཞི་  
 ཏེ། ། ཁྲག་ལྷ་བྱ་རིགས་སྐྱེ་རྒྱར་སྐྱར། ། ར་ཉག་ལྷ་ཆ་གཏར་བར་བྱ། ། བྱི་  
 རིགས་ལྷ་ཆ་རྒྱལ་ཆ་དང་། ། བི་ལིང་སྐྱར་བས་བད་ལྱུར་འཛོམས། ། བྱ་  
 རིགས་ལྷ་ཆ་དགའ་སྐྱར་སྐྱར། ། རྩེད་ལྱུར་ལྷ་བ་འཛོམས་པར་བྱེད། ། ཕྱར་ལྷ་  
 མེ་ཐུར་ཁ་སྐྱག་པ། ། ཐུར་ཐུལ་མེ་ཡིས་མནན་པ་ཅེས། ། ར་ལྱག་ན་པོང་བ་  
 སྤང་དང་། ། བྱ་མོད་མོད་གཡག་ཨོལ་མོད་དང་། ། བསྐྱལ་བའི་རྩེ་བས་སྐྱན་  
 རམས་དབུལ། ། རས་སྤྱད་སྟེན་རྟོགས་ན་ཆ་གཏར། ། ལྷ་མགོ་ཐོ་ལ་ཐུར་མ་  
 རྟེག ། མེ་ཐུལ་རྗེས་ལ་སྐྱ་བས་བསྐྱངས། ། ཉགས་གསེ་རྗེས་སྤྱད་རམས་  
 རྟོགས་ནས། ། ལྷ་བའི་ནད་ལས་གྲོལ་བར་འགྱུར། ། ལྷ་བཅོས་རིན་ཆེན་སྟོན་  
 མེའདི། ། ལྷ་ཅན་ཀུན་གྱི་དཔལ་རྒྱ་ཤོག ། ལྷ་བ་བཅོས་པ་བསྐྱས་པ་གཡུ་  
 ཐོག་མགོན་པོའི་ལྷགས། བྱང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་ལ། དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་  
 མཆོན་བདག་གིས་ཞུས། ཟབ་ཟབ། སྟོ།

ཎ གག་པ་གསེབ་པོད། འེས་རྒྱ་ཆེ་ལྷོ་རེ་ལྷག་པོང་ང་གསུམ། ། ར་  
 རྒྱ་རྩེ་བུ་མ་གསུམ། ། གི་མང་ཨ་རུ་ལུ་ཟེ་གསུམ། ། ཐར་རུ་རྒྱར་བྱིད་  
 བུག་ཞུན་གསུམ། ། ལུ་ལུལ་ལུ་དག་སྐྱག་ཤ་གསུམ། ། རིན་ཆེན་ཤིང་ཀུན་སྐྱ་  
 ཆེ་གསུམ། ། ཅན་རྒྱ་རི་རྩེ་སྐྱག་སྐྱ་གསུམ། ། ཆ་གང་བསལ་རྒྱད་བདེ་ཁ་  
 བསྐྱར། ། རིལ་བུ་སྐན་མ་རྩེད་བ་ཅམ། ། ལྷ་བརྒྱན་དགུ་སྐྱགས་ནད་བྱངས་

སྤྱད། །གག་ལྷོག་གཟེར་དང་མར་བཤོལ་མཛེ། །ནད་གདོན་ཐལ་བ་བརྟུལ་  
དུ་ཆོག །རྗེ་བཙུན་དམ་པའི་གདམས་པའོ། །མྱོ།

༥ ནད་བརྒྱུད་སྤྲུལ། ནད་བརྒྱ་སྤྲུལ་གཅིག་པ་སྟེ་ལྷོ་རྒྱུར་བ་ནི། །  
ཐར་ལུ་སྟེན་དུས་ལོ་མ་སྐམས་པའམ། །

༥ གསོས་ཁ་ཁ་འབུས་དུས་རྒྱུས། ཤ་རི་ལ་ཙམ། འོ་མར་བཙོས་པས་  
འཇམ་དུས་བད་ཀན་སེལ། །ཆང་ལ་བཙོས་པ་རྫོ་འདུལ་སྒྲན་ལ་བཟུགས། །  
ཆང་ལ་མི་ཤ་བཏབ་བཙོས་འཇམ་འདུལ་ཡིན། །དེ་ལ་ལྷོག་དུག་སྒྲ་ཅི་བཏབ་  
ལ་གཙོ། །རྫོ་ལ་ངར་བརྟགས་དུས་པ་ལྷག་པར་ཆེ། །དྲི་རྒྱུར་བཙོས་པས་  
གཉན་ལ་མཆོག་དུ་བཟུགས། །ཀུན་གྱང་ལུབ་གཅིག་ཙམ་ལ་གཙོ་ཐིམ་  
ཆད། །རྒྱ་ཆ་སྤྱོ་མོང་དོ་རྟོད་ལྷག་ཆོར་མ། །ལུན་རེ་ཐེབས་པས་གག་པ་སེལ་  
བར་བྱེད། །གཡའ་ཀྱི་ཤུ་དག་ཐེབས་པས་བད་མཁྱིས་སྒྲུག །དུ་རྟ་ལ་དུ་ཆོ་  
སྤྱར་སྒྲོས་པ་སེལ། །ཐོང་ང་ཤུ་དག་གུ་གུལ་ཨ་རུར། །དྲི་རྒྱུར་བས་གག་  
ལྷོག་གཉན་ཆད་སེལ། །སྤྲན་དང་སྤྲ་རྒྱུ་བད་སྤྲག་མ་ཞུ་གཟེར། །གག་ལྷོག་  
རྒྱ་གཟེར་དྲིག་གུམ་རྒྱུ་སེར་མཛེ། །བལ་ནད་ཆད་རིམས་འབྱུམ་བུ་གཉན་ཀུན་  
འཛོམས། །མྱོ།

༥ རྒྱ་གཟེར་འཆོས་ལྷགས་ཟབ། རྒྱ་གཟེར་བདུད་ཅི་ལྷ་མོ་བཞི་རྒྱུར་  
ལ། །བྲག་སྒོས་སྤང་ཅི་བྲག་སྒྲུ་ཨ་ལོ་དང་། །ལོ་མཆོན་རྒྱུང་བ་བྱ་རྒྱང་ཙམ་བའི་  
སྤྲན། །ཆམ་ཉམ་ཞིབ་བཏགས་གངས་རྒྱུས་དུས་བཞིར་སྤུལ། །ཆ་བཆེ་དུས་  
གུར་གུམ་ཙམ་མཁྱིས་ཐེབ། །ཁྲག་དུ་འབྲུ་དུས་གུར་གུམ་བྲག་ཞུན་ཐེབ། །སེར་  
ན་དུག་ཞུང་དོ་མ་མཁྱིས་ཐོང་དཀར་ཐེབ། །སྤྲག་ན་ལུམ་བུ་རེ་རལ་བྲག་ཞུན་  
ཐེབ། །དཀར་ན་ཨ་ཏི་གསེར་གྱི་མེ་ཏོག་ཐེབ། །ཟ་ཁུར་འབྲུ་ན་སྤྱི་བའི་  
འབྲས་བུ་ཐེབ། །བཙོད་དུས་ཐར་མས་བྱ་རྒྱང་ཨ་ལོ་གསུམ། །ཞིབ་བཏགས་

བསྐྱལ་གངས་ཚུ་ཡི་ཕུལ་ལ་བཏང་། ། རྩུ་མ་སྐམས་ནས་སྟོ་བ་ཆོགས་པར་  
འབྱར། ། རུལ་ན་སྐྱ་བ་དཀའ་ཞིང་སྒྲ་ཅ་ཤོས། ། ཆད་ན་ཅ་སྟུན་དབྱགས་  
ཞོད་མིག་སྒྲ་སྒྲིངས། ། རྩུང་གསང་ཁ་བྱེ་བསྐྱ་པ་བསྟུང་ན་ཡང་། ། ཆ་བ་ཆག་  
རིས་རྩུང་སྐྱེས་ཁ་ཟས་སྒྲིང་། ། མྱོ།

༥ སྒྲ་སྒྲིང་། སྒྲ་སྒྲིང་གཙོ་བོ་བཞི་པ་ལ། ཉོང་ལེན། ལྷུ་མ་བྱ་རི་རལ།  
སྒང་ཅི་དོ་བོ། འོམ་བྱ་ནམས་གཙོ་བོ་བྲག་སྐྱ་ཨའོ། ། སྐྱེ་ཅེ་དཀར་པོ། རྩུ་  
པར་ཡུ་གྲ་དབྱས་པ་ཕག་ལང་བ་ཟེར། ཤིང་། ལུག་མིག་པ། ལྷ་ལྷགས་སེར་སྒང་  
ལ་སྐྱེས་མེ་ཉིག་སེར། རྩུང་། སྐྱག་པོ་མེ་ཉིག་ཅན་མ་ཡིན། རྩུལ་མཚན་གང་ག་རྩུང་།  
སྐྱུ་བཅུ་ཉིག་ནམས་འཁོར་རོ། ། སྐྱུ་བས་བཞི་ནི། དུག་འདྲོན་པ་ལ་ཨ་རུ་ར།  
ལུས་པ་བསྐྱེད་པ་ལ་སྐྱུ་རུ་ར། ལུས་རྩུང་བསྐྱུང་བ་ལ་ཕི་ཕི་ལིང་། ཡིད་ག་  
འབྱེད་པ་གྱར་གུམ་མོ། ། གཙོ་བོ་བཞི་ལ། སྐྱུ་བས་བཞི་བོ་ཐུན་གཉིས་གཉིས་  
འཁོར་ནམས་ཐུན་རེ་རེ། གྱར་གུམ་མེད་ན་ཕྱི་ཡང་ཀྱ་བཏང་པས་ཆོག ཕ་  
བའི་ཁ་འཛིན་སེ་འབྲུ་གཉིས་བཏང་པས་ཆོག ཁ་འཛིན་ལ་བད་ཀན་ཤས་ཆེ་  
ན། སེ་འབྲུ་ཐུན་བསྐྱེད། ཕི་ཕི་ལིང་དང་སྐྱ་སྐྱུ་མནན། བཞིས་པ་ཤས་ཆེན།  
ཉིག་ཏ། གསེར་གྱི་མེ་ཉིག་སྐྱེར་པའི་བར་ཐུན་མནན། རྩུང་ཤས་ཆེན་རྩུང་།  
ཡན་ལག་ན་ན། བཙོད་དང་སྐྱི་གསུལ་མནན། སྐྱོ་ལང་ན་རུ་ཏ་དང་བསྐྱེ་ལ་  
མནན། ལུས་རྩུང་ཟད་སྒྲངས་པ་དང་། རྩུང་ཤགས་ན། འོལ་མོ། ལྷུ་མ་  
པའི་འབྲས་བུ། རྩུལ་མོ་རྩུང་འབྱེན་ནམས་མནན། ཤོང་གི་སྒྲ་ཐང་གི་མཁྱིས་  
པས་མེ་དྲོད་ཉམས་པའི་མ་ཁྱུ་བ་ཀྱན་སེལ། ཆ་བ་བྱེར་བ་གུམ་བྱར་སོང་བ།  
ཆ་བ་གསར་པ། ཆ་སྐྱེ་བས་རྩུང་པ་གང་ཤུམས་བྱེད་པ་ནམས་དང་། ཆད་པ་  
རྩིང་པའི་ནད་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན་གསུངས་ཤིང་ཡེ་ཤེས་སྒོ་གྲས་གྱིས། ཤུབ་སྐྱོང་  
པ་ལ་ཞལ་ངག་ཏུ་སྒྲར་ནས་བྲིས་པ་ཡིན། མྱོ།



༥ ཏུག་གི་མན་ངག ཏུག་ནད་རྟགས་པའི་མཐར་ཐུག མངའ་  
རིགས་པ་ཆོས་དགའ་དང་། སྒྲོ་གྲོས་བསྐྱེད་ཆེན་ནས་བརྒྱད་པའི་ཞལ་  
གདམས་དང་། ཕྱི་རྟགས་དང་། བྱད་པར་མི་འགྱུར་བའི་རྟགས་སུའོ། །  
དང་པོ་ནི་འགྲོ་བའི་ལམ་ཡིན་པས། གེ་བ་ན་བཤམ། འཛོལ་པ་འོང་། ལྷུང་  
བ་

(འདི་ནས་མ་ཡིག་ལྟེན་བྱ་གཉིས་ཆད)

དེ་བཞིན་ལན་གངས་མང་ཉུང་ཆོད་ལྟ་ཡིན་བྱ། ཉིན་རེ་ལ་ཐེབས་རེ་  
ལས་མི་བཀྲ། བན་ཡོན་ཆེ་བར་བྱུང་གིན་འདུག མྱི།

### བཙུལ་ མིག་གི་མན་ངག

༥ མིག་གི་མན་ངག་ཤིན་ཏུ་ཟབ། སྤུང་གི་སྒྲ་དང་སྒྲོ་བ་དཔོན་བསྐྱེད་ལ་  
ཐུག་འཆལ་ལ། ། བདུད་ཅི་བདུན་གྱི་ཕྱི་ནས་བྱུག ། བསྐྱེད་པའི་བར་ཏུ་  
འགྲིབ་པ་མེད། ། བདུད་ཅི་དགའི་ནང་ནད་སེལ། ། ཆེད་རི་ཅམ་ཐུབ་པ་  
བཞིན། བྱུང་ལ་བརྒྱད་པའི་མིག་བཞིན་གསལ་བར་འགྱུར་རོ། ། བདུད་ཅི་  
བདུན་ལ་འདི་ལྟར་སོགས། སྤང་ཏུ་མ་སྦྱ་གང་། ཀླང་མར་བེ་བྱེད། བག་  
ཆེལ་རྒྱུ་པའི་མཐེ་བོང་། མར་ཁྲ། སྦྱ་གང་། མར་རྟེན་སྤང་གཅིག་གོ་སྟོན། བྱིས་  
བྱེད་སྟོང་རེ། རྒྱུ་ཚུ་དང་བདུན་ལོ། ། ཀླང་མར་དང་བག་ཆེལ་བསྟན་པ་  
ཐེམས་པར་ཚོགས་ལ། དེ་ལ་སྤུང་རྒྱུ་ལས་བཏབ་ལ་བཙོ། མ་ཆོས་བར་ལ་སེལ་  
ལ་ཟེར། ཆོས་པ་དང་ལུག་ཞོ་ཅམ་ལ་སྤང་འཕོག་འཕོག་ཟེར། དེ་དང་པ་ཡལ་  
གང་པ་དང་བ་དང་། གོ་སྟོན་ཞིབ་པར་བྱས་ཏེ། མ་འགྱུས་པར་གདབ། དེ་  
ནས་རྒྱུ་མཐེལ་དག་པར་བཀྲས་ལ་སྤང་པ་དང་། བྱུང་ཅམ་རེ་བཀྲས་ལ།  
མེད་ཉི་མ་རྒྱུ་མཐེལ་བསྟོ། ནད་ལུབ་གཉིས་སུ་བྱེད། ། སྤུང་དེ་ཟད་པ་དང་།

མ་བརྒྱད་པའི་མིག་བཞིན་འགྱུར་རོ། ། ལྷོ།

༥ མིག་གི་མན་ངག་ཟབ་ངེས་གཅིག་ཡོད་དེ། བདུད་ཅི་དགུའི་སྐོང་  
ནང་བཏང་པ་འདི་ལྟར་བྱ། ཨ་རུ་ར་གསེར་མདོག་གཉིས། ལྷག་སྒྲེལ་ཅུ་གང་  
གུར་གུམ། བཟང་རྒྱག་ལུན་ཅེའི་ལུན་བཞི་ཆ། ལུན་གཅིག་གི་བཞི་ཆ་གཅིག་  
གསུམ་སྒྲོམ་མཉམ་པའི་འུ་ལྷ། དེ་བས་བརྒྱད་འགྱུར་གྱིས་ཀ་ར། དེ་དང་  
མཉམ་པའི་ཨ་བ། དེ་དང་མཉམ་པའི་སྤང་། དེ་བས་ལྷག་པའི་གོ་སྒྲོད།  
བརྟན་བཟང་པོར་ཞིབ་པར་བཏགས། ཀ་ར་མི་མཐོང་བའི་འབྲས་བུ་ནག་རིལ་  
དུ་སྤང་བ་དང་གཅིག་ དམར་རིལ་དུ་སྤང་བ་དང་གཉིས། དཀར་རིལ་དུ་  
སྤང་བ་དང་གསུམ། ཨ་རུ་ར་གསེར་མདོག་གཅིག་ ལྷག་སྒྲེལ་ གུར་གུམ། བཟང་རྒྱག་  
ལུན་ཅིག་གི་བཞི་ཆ་གཅིག་ཚད་ཅམ་བཏང་། གསུམ་པོ་ནམས་དང་མཉམ་པའི་སྤང་བཏང་།  
དེ་ཆོ་མཉམ་པའི་ཨ་ལ་དེ་བས་བརྒྱད་འགྱུར་གྱིས་མང་བའི་ཀ་ར་བཏང་། ཀ་ར་མ་སྟེད་ན་  
སྤང་དཀར་བཏང་། དེ་བས་ལྷག་པའི་གོ་སྒྲོད་བཏང་ཟེར་བ་འདུག སྤང་རིལ་དུ་སྤང་བ་  
དང་གཅིག་ནི། ལས་ཀྱི་ནམ་པར་སྤོན་པ་ཞེས་བྱའོ། ། དེ་ལ་རང་གི་གནང་བ་  
དང་། གཞན་གྱིས་ལྷན་པས་རྒྱང་གིས་འགྲིབ་པ་ལས། སྤང་རིལ་དུ་ཡོང་།  
བད་ཀན་གྱི་འགྲིབ་པ་སྐྱེ་རིལ་དུ་ཡོང་། ལྷག་གི་འགྲིབ་པ་དམར་རིལ་དུ་ནད་  
རྟགས་ཡིན་ནོ། ཡོང་། མཁྱིམ་པས་འགྲིབ་པ་མེར་རིལ་དུ་ཡོང་། རྒྱང་གི་འགྲིབ་  
པ་ལ་འབྲི་མར་ལྷག་མར་བྱ། རྟིང་པ་མ་ཡིན་པ། མོང་སྐྱེ་ཡང་མ་ཡིན་པ།  
དར་བའི་མར་ལ་བྱའོ། ། ལ་གཅིག་མཁར་མོར་དུ་ཆེག་སྤྱད་ལ། མར་གང་པ་  
ལ་བཏབ། མ་འབྲས་པར་སྐྱེ་བས་བཀྲག་གོ། ། དེ་ལྷགས་པ་དང་། ལྷིམ་བུ་དོ་  
དོ་བཏང་དོ། ། དམ་ཆོག་ལ། དེ་བར་འདོད་ཆགས་མི་བཅད་པ་དང་།  
ལྷལ་ཆགས་ཀྱི་ཤ་སྤངས། མེ་ཤ་སྤངས། སྤང་ཆོད་སྤང་དོ། ། རས་ཆང་མ་  
རྟོགས་སྤྱར་སྤངས། སྤོན་དེ་ཟད་པ་དང་། གསལ་བའི་ཆད། ལྷུ་ལྷ་བརྒྱད་

ཡན་པའི་མིག་བཞིན་གསལ་བར་འགྱུར་རྒྱུ། ། བེ་ཆོམ་ལ་སྐགས་བྱེད་མི་ཆོལ་  
ལྷོ།

མིག་སྒྲུབ། ཡང་སྤང་ཅི་མར་ནག་མར་དཀར་པག་ཆོལ་པག་གི་རྒྱང་  
མར་རྒྱ་ཚྭ་ནམས་ཆམ་ཉམ་ཏི་སྤྱར་ལ། ཉལ་ཁར་རྒྱང་པའི་རྒྱ་མ་ལ་བཀྲམ་པས།  
ཡ་བརྒྱད་པའི་མིག་འདྲ་བར་འགྱུར་རྒྱུ། ། སྤྲ་མ་ཀླན་བཟང་ལ་ཁྲུས་པའི་མན་  
ངག་ཟབ་མོ་འདི། སྤྲ་བཟང་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ལ་འཆང་བར་རིགས། ལྷོ།

༥ རྒྱ་གཟེར་བཅོས་པའི་ཐབས། བ་མོ་གྲུ་རྒྱ་སྤྲོ་དཔོན་པ་རྩ་  
འབྲུང་གནས་ཀྱིས། ། ལ་བརྒྱ་དུས་ཀྱི་སྒྲིགས་མ་ལ། ། བྱད་ངན་རྒྱ་གཟེར་ཡང་  
བར་གསུངས། ། རྒྱ་མ་ཁྲག་དང་དུད་ཁུར་འབྲུ། ། ཡང་དང་མཁྲིས་པ་ལྡང་  
ཁུར་འབྲུ། ། སོ་བ་བསམ་སེ་བེ་ནལ་འབྲུ། ། འདུས་པ་འཇའ་ཆོན་ཞག་དུ་  
འབྲུ། ། དེ་ནམས་ནས་ཀྱི་རྟགས་ཐབས་ཡིན། ། བཅོས་པའི་མན་ངག་འདི་  
ཉར་ལགས། ། མཆོན་པའི་ཟགས་ནི་སྤམས་པ་དང་། ། མ་སྤམས་འབྲུ་བ་མི་  
ཆད་དོ། ། སྤྲ་ཀྱི་རུལ་ནི་བསྐྱངས་པ་དང་། ། མ་བསྐྱང་བཅོས་ཡང་མེད་པ་  
ཡིན། ། རྒྱ་མའི་རུལ་ནི་བསྐྱང་བར་བྱ། ། མ་བསྐྱངས་རྒྱ་མ་ཆད་པ་ཡིན། །  
མན་ངག་སྤྲོ་གསུམ་འདི་ཉར་ལགས། ། ཁ་ཆེ་བྲག་ཁྲན་སེར་ཤིང་སེར་པ་རྒྱ་  
གྲུ། གསུམ། ། ཐུན་ནི་མཉམ་པར་བྱས་ནས་ནི། ། དར་རམ་རས་སམ་  
གཙང་མའི་ཐུམ། ། སྤོ་རངས་སྐར་བརྒྱ་མ་དག་པར། ། སྤྲ་ནི་ཐུར་ལ་ཁ་  
བལྟས་ལ། ། ལན་གཅིག་བརྒྱས་ནས་མར་ལ་སྤངས། ། ལག་པ་མི་རིག་དེའུ་  
ལ། ། གསང་སྐགས་འདི་དག་གདབ་པར་བྱ། ། ཇོ་ལྷ་རྒྱུ་ས་ཆོད་རྒྱ་ཆོད།  
མེ་ཆོད། རྒྱང་ཆོད་ཏེ་རི་ནི་ས་རྒྱ་གཟེར་བདག་མོ་ཆོད་སྤྲ་རྒྱུ་སྐྱེ་  
སྐགས་ལན་རེ་  
གདབ། དེའུ་རྒྱར་སྤྱར། སྤྲོ་ནམས་སྐགས་རྒྱར་གྲུ་དུ་བརྒྱག་ལ། ཡང་  
ཡང་ཅིར་ཞིང་བཏུང་བར་བྱའོ། ། གོས་ཀྱི་ལེགས་པར་བྱིབ་པར་བྱའོ། །

བསྐྱངས་བྱར་བྱར་པ་འདི་ནམས་ལ། ། ཆང་སྐྱར་བཅུད་གསུམ་སྤང་བར་  
བྱ། ། འདི་ནམས་བྱས་པར་བྱར་ན་ནི། ། ཞག་གསུམ་ལྷ་བདུན་ཚུན་ཆོད་  
ལ། ། འཆོ་བར་ཐེ་ཆོམ་མེད་པ་ཡིན། ། རིལ་སྐྱར་ནམས། སྤྲ་མའི་ཞལ་ཤེས་  
གོང་གི་སྐྱན་གསུམ་པོ་ཉིད་ཏུ། ཨ་རུ་ར་གསེར་མདོག་སྤྲ་ཆེ་བུན་རེ། འཛིན་པ་སྐན་མ་  
ཅམ་ཞིག་པར་བཏགས་པའི་རིལ་བུ་བྱ་རིལ་ཅམ་དགུ་བཅུ་གཅིག་བཅོ་ལྔའི་བར། བད་  
སྐྱབས་ལུས་བྱངས་ན་ཆོད་དང་སྐྱར་ལ། སྐན་མ་ཐོན་གྱི་བར་ཏུ་བཏོང་བ་ནི། དཔལ་ལྷན་  
འཆོ་བྱེད་གྱི་བྱག་ལེན་ནོ། ཅ་བ་རིགས་ཡིན་པས། རྒྱགས་དང་གོང་གི་སྐྱན་གསུམ་པོས་ཆད་  
པ་ཆོག ། རྩེས་སུ་འབྲུ་བ་གཅོད། ཆ་གང་སྐབས་དང་སྐྱར་རོ། ། ལ་ཤེས་པར་བྱའོ། །  
འདི་བས་ལྷག་པ་པོད་ན་མེད། ། དཀོན་མོད་རྒྱལ་ཁམས་མི་ལ་དྲིས། ། བདེན་  
རྒྱལ་ལག་ཏུ་ལོང་ལ་རྟོས། ། ཀྱུ་ལ་ཡོད་ན་མཁས་མྱོངས་མེད། ། མ་ཡེངས་  
སྤོང་གི་དཀྱིལ་ཏུ་འཆོངས། ། ཅེས་གྲུ་རུས་གཏིར་ཏུ་སྤས། ། སྐལ་ལྷན་གཅིག་  
དང་འཕྲད་པར་ཤོག ། སྐལ་མེད་ཤེས་པོ་ཁྱོད་ལ་གཏད། ། གྲུ་རུའི་གཏིར་མ་  
ཟབ་ཤི། ། སྤྲ་ལྷན་བཟང་པོའི་སེམས་ལ་བབྱངས། །

༥ ཤམ་འདོན་ཐབས་ལ། ཤ་དང་ཤ་མ་འདོན་པའི་ཐབས་ལ། ཇོ་  
ཏི་ཏི་ཏི་ཏི་མས་ར་ཆོ་སྤོ། ཏུ་རྒྱུད། གང་ཐལ་ལག་པ་གཡས་གོང་ཕྱུང་། བད་  
མ་བྱི་རྒྱུད། ལག་པ་གཡོན། ཤ་ཁ་ཤ་ཁ་མ་རྒྱང་པ་གཡས་པ། ཕྱུང་། ཤག་ཤག་  
མ་རྒྱང་པ་གཡོན་མ་ཕྱུང་། ཇོ་དུག་རི་ཅན་གྲ་པ་ཏི་སྤྲ་ཏུ། ཇོ་ཨ་པ་འཆེལ་འཆེལ་  
དམར་ནར་ནར། རྩ་སྤེ་སྤེད་ལ་ཤད་ཤད། ཅ་མནར་མནར་སྤྲ་ཏུ། གང་པ་  
ཡིན་ན་ཆང་། ཆ་བ་ཡིན་ན་རྩ། མི་དང་དུད་འབྱོའི་རིགས་གང་ལ་ཆོག་གོ  
། བྱང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་དང་། སྤྲ་མ་རྟོ་རྟོ་རྒྱལ་མཆོན་དང་། དཔལ་  
ལྷན་རྒྱལ་བ་བདག་གི་ཞུས། ཤི།

༦ རྒྱགས་འདི་གསེར་གྱིས་བྲིས་ལ། ཡེ་རྩ་རྩ་དང་། རང་རྒྱགས་གྱི་  
བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་རབ་གནས་བྱའོ། ། ཐེང་རེ་བཏགས་ན་ཡང་རབ་གནས་སྐྱར་ལ་

བྱའོ། ། རི་ཁྲིད་ཡིག་འབྲུམ་བྱུང་བར་ལ་ཐོན་ནོ། ། བྱ་དང་གམ་མཐོན་ནས།  
བསྐྱང་བ་འདི་ལ་བཞག་གོ། ། བྱ་སྣོད་ལྷགས་སོ། ། ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་མན་ངག་  
སྤྱོད་གསེར་ཞོད་རེ་མེད་པར་སྤྱ་ལའང་མི་སྦྱིན་ནོ། ། མྱོ།

༥ ཡ་མའི་སྤགས་ལ། ཨོ་མེ་རི་སོད། ས་སྤྱན་མི་སོད་ཨ་སྤྱན་ཡ་མ་  
ནགས་བསོད། ཀ་ལེན་ནག་པོ་སྤྱག་ལ་བད་སྤྱ་སྤྱ། རང་བྱུང་ཏུ་བསྐྱེམས།  
ན་པའི་དྲུག་ཏུ་བྱ་རམ་བྱུགས། མཐའ་སྤགས་ཀྱིས་བཅུན་ལ། ལས་འཛིབ་  
པ་ཡིན་ནོ། ། འཁྱལ་ཡ་མ་ལ་འཁྱལ་ཐོན། སྤྱན་ཡ་མ་མ་ལ་སྤྱན་ཐོན་པ་ཡིན་  
ནོ། །

ཐ	༡༩	༥	༡༥
༩	༡༩	༩	༡༡
༡	༩	༡༠	༥
༩	༩	༡༥	༥

འདི་བྱའི་ཐུབ་ལ་སྐར་གྱི་ཐིག་ནས་མགོ་འཇུག་མ་ལོག་པར་མིག་ལྟར་བཅུག་པས། བྱ་དང་བྱ་  
སྤྱག་ཐོན་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་འཁོར་སོ། ཏུས་འཁོར་ནས་བྱུང་བ། དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་ཀྱི་ཐུག་  
ལེན། སྤྱ་མ་བདེ་བྱེད་ཀྱི་འཁོར་སོ། སྤྱ་བཟང་སེམས་བཟུང་། བསྐྱེན་པ་ཁྲི་མཆོ་བཞི་  
སྤྱན་ཏུ་བཏང་ངོ། ། ཨོ་ལྷག་ལྷག་ཆེལ་ཆེལ་སྤྱ་སྤྱ། ཐང་སྤྱན་གྱི་  
སྤགས། མྱོ།

༥ རྒྱུད་ཤིག་པའི་ལན་གོ། རྒྱུད་ཤིག་པ་ལ། མཐའ་གཉིས་པོ་བྱའི་

འབྲུག་སྒོ། ལྷ་མི། སྤྱིག་པ། སྤྱིན་བྲ། སྤྱར་པ། བྱི་བྲུན། རྩ་པ། རི་མོང་  
 རིལ་མ་སྤང་བའི་ནང་ཏུ་བསྐྱེས། སྤྱག་འབྲུག་བློ་མ། ལྷམ་པ། སྤྱར་བྲ། སོ་བ་  
 རྩུང་བ་གང་རིལ། ལྷགས་སྤྱིར་ན་སྤྱ་གཉིས་སོ་བསྐྱེས། རྩ་མོ། སོ་འབྲུ། སྤྱག་སྤྱེལ།  
 བློ་མོ། མཆོག་པོར་མིག། སྤྱག་རོན་སྒོ་བའི་སེར་ཐིག། སོ་ཐལ། མཛེ་མོ།  
 དཔལ་ཁའི་མེ་ཏྲོག། སེམས་ཅན་ལྷ་པོ་བསྐྱེས། འདི་ཆོ་ཆེ་བཞིན་བཏགས་ལ།  
 བྱ་རམ་དང་སྤྱར་ལ། རིལ་བྱ་ལྷག་རིལ་ཅན་ཆང་ཞིམ་པོས་སྤུལ་ལ། ལྷ་སྤྱང་ལ་  
 བཏང་། བས་སྤྱོད་ལམ་གྲོ་བ་བྲ། དེའུ་འབྲུ་ཞིང་། བྱེ་མ་རྩ་ལམ་ནས་འབྱུང་  
 རོ། ། འག་བཏུན། བཏུ་བཞི། རི་ལྷར་ཆོབས་ཆེ་ཡང་། ཉེ་སྤྱ་ཆ་གཅིག་གི་  
 ཐིག་ནས་མེད་པར་འགོ། དེའུ་ཡི་ལྷམས་བཅོས་ལག་ལེན་སྤྱི།

༥ དེའུ་འདྲོན་ལྷགས། རོ་བཞིག་པའི་སྤྱན་ལ་སྤྱིག་པ་སྤྱིན་བྲ། རྩ་  
 མཚོ། གསེར་བྲ། སོ་བ་རིས། རྩ་མོ། བློ་མོ། སྤང་བྲུན་བྱར་ཆང་ལ་བཞར་  
 བ་བཏང་རོ་སྤྱི།

༦ མན་ངག་ཟབ་ངེས་རང་ཡོད། མེན་ཐིག་ན་གང་སྤྱན་གྱི་སྤྱིང་བྲ།  
 བྱང་པ་གསུམ། བསྐྱེས་སྤྱིག་ཐིག། མཛེ་མོ་ཆོལ་བསྐྱན་པ་བཏང་། འག་ཐིག་  
 སྤྱིང་འབྱུང་རོ། སྤྱི།

༧ རྩ་ཆུ་སྤམས་པ་ལ། ཆོལ་བྱར་བྱིད། ལྷག་ཆོས་འབྲས་བྲ། ཏུ་རྩ་  
 ལྷམ་ཆ། བྱ་རམ་ཆང་ལ་སྤྱར་ལ་བཏང་རོ། ། སྤྱི།

༨ ཆུ་སྤྱགས་ལ། ཇོ་ཡ་སྤྱ་ཅན་རྩ་སྤྱག་སྤྱ་ལྷ། ཆུ་སྤྱགས་ཡིན། དེའུ་  
 སྤྱགས་ཟབ། དེའུ་འདྲོན་པའི་སྤྱགས་ལ། ཇོ་ལ་རྩ་སྤྱགས། མེ་ཤ་སྤྱགས་ལེ་ལྷ་  
 ལེ་སྤུལ། བད་ནི་སྤྱགས་མེ་རང་ཏུ་བསྐྱེད་པའི་ཁོག་པ། འབྲུག་བྲུན་གྱི་བྱིས་  
 ཞིངས་པར་བསམ་མོ། ། སྤྱགས་ཆུ་བཏང་པ་ལ། ལྷགས་གྱི་ཁུན་རྩ་ལ་འབྲུག་རོམ་

ལྷནས། རྒྱལ་ཁབ་མཐོན་པར་བསམ། དར་དཀར་གྱི་སྒྲགས་ཆུང་བུ་ལ་  
 ལ་སྦྱང། དར་དཀར་ཐུམ་བུ་གཅིག་ བསུས་པ་ལ་སྦྲུལ་ནོ། ། དར་དཀར་ལ་  
 འཆལ་གྱི་གཡུང་རྩུང་རིས་གྲིས། ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་མན་ངག་ མཐོན་པའི་  
 གངས་སྒྲག་པ་མེད་དོ། ། མྱོ།

[illegible][illegible]

ཆེད་པ་འཆིགས་པ་ལ། བད་ཏུ་བྱ་བུ་ཏ་ཡ་སྒྲུ། ཅེས་པ་མང་།

དུ་བཞུགས། ཐལ་ལྷགས་བཏབ། བསྐྱེད་པ་ལ་ལན་འགའ་བྲིལ་ལ། ཐལ་ལྷུར་  
དུ་འབངས། ཉན་པའི་ལག་ནས་རང་གིས་ཁྲིད་ལ། ངའི་གཏིང་ལ་ཤོག་བྱས་  
ལ། ཀ་བའམ། རྒྱ་མཐོངས་ལ་བསྐྱར་བ་ལན་བདུན་ཅམ་བྱ། དེ་ཡིས་པན་  
ངས་སོ། ། ཉེན་འབྲེལ་ཟབ་ངས་མྱོ།

༥ ལྷག་དུག་ལ། ཉ་ལྷགས་ནག་པོ་ཡིན། ཐོ་རྟག་སྤྱིང་དང་རྩ་རྟི་  
གསུམ། དང་པོ་ཆེ། གཉིས་པ་རྒྱུད་གསུམ་པ་རན་པའོ། ། དེ་གསུམ་ལེགས་  
པར་སྐྱར་བ་འོང་དུ་བཏང་། ལྷག་པའི་ནད་ཀྱི་ལམ་འཛིགས་སོ། ། གསེར་  
ཆས་ཤུ་རྩ་བའི་ཡིན། མྱོ།

༦ ཁྲི་ལྷགས་ཟབ། ཞག་མ་གྲེན་གྲེན་ ཡག་ན་གྲེན་གྲེན། ལྷག་པ་  
གྲེན་པ་མ་ཞི་སང། མྱོ། རྩ་ཀྱི་རི་ཀྱི་རི་སྤང། མི་རི་མི་རི་སྤང། ཀྱ་ཀྱ་རུ་ར་  
ཅ་ལའི་ནད་ཞི་སྤྲུ་རྒྱ། ཁྲི་ལྷགས་མང་དུ་རྟེག མྱོ།

༧ འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་ཕྱག་འཆོལ་སོ། །  
ལྷའི་རོ་པོ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་གི་རོ་པོ་ནམ་པ། དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་  
བསྐྱེམ་པ་ཡིན། དེའང་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ། གཡས་ཀྱི་ཤུ་ལ་བསྐྱེམས་  
པ། གཡོན་པ་ཐོད་པ་ཁྲག་གིས་གང་པ་བསྐྱེམས་པ། ཐལ་བའི་མདོག་ཅན་  
རུས་པའི་རྒྱུ་རྒྱུག་གིས་བརྒྱན་པ། རལ་པ་ས་ལ་སྤེལ་པ། ཡ་མཆུ་ལ་མེ། མ་  
མཆུ་ལ་རྒྱུད་། ལྷགས་ལ་ཆ་ཆ་འཕྲོ་བ། ལྷོ་བ་ངན་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱ་མཆོར་འབྲིལ་  
བ་གཅིག་བསམ། ལྷགས་ལ། མགོ་ལ་ཨྱ་མེད། འབྲུག་ལ་སྤྲུ་མེད། ཅན་  
བཞི་དང་ལྷན་པར་བཞུགས་ལ། ལྷགས་འདི་ལྷ་བ་གཅིག་ཏུ་སྤྱོད་མ་ཆད་པར་  
བཞུགས། མཛེ་དང་ས་བདག་གི་ནད་གསལ་སོ། ། ཉག་པ་དང་ཆོད་འཛིན་  
གཞན་དུ་ཤེས་སོ། ། མགོ་བའི་ལྷ་དྲ་གཟེར་ལ། ཕྱི་ནད་གཉིས་ཀ་ནས།





གྱིས་གཏང་བྱས་པའམ། རང་གི་གཏང་སྒྲིག་པའམ། མཛེ་རིགས་ཡོད་པ་ལ།  
 དབང་ཕྱག་ཆེན་པོར་བསྐྱོམས་ཏེ། སྐྱགས་བརྒྱ་ཙུང་མ་ཆག་པར་བསྐྱས་  
 སོ། ། མཚན་འགྲོས་བྱེད་པ་ལ། རང་སྐྱགས་བསྐྱས་པས་ཐུབ། དམིགས་པ་  
 ཕྱིར་བསྒྲིག་དང་འདྲ། སེར་བ་དང་། གཞན་གྱི་ཚོད་གཏོང་བསྒྲིག་པའི་  
 གདམས་པ་ཟབ་ཏེ། ཞལ་ལས་ཤེས་སོ། ། ཕྱིར་བསྒྲིག་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་  
 སྐྱོམ། བྱད་པར་རྟུ་རལ་པ་ས་གཞི་ཁེངས་པར་བསམ། རལ་པ་རལ་གྱི་དེ་ལ་མེ་  
 འཕྲོ་བར་བསྐྱོམས། དེ་བསྐྱུངས་པ་ཡིན། དེ་ལ་དབང་ཕྱག་གི་སྐྱལ་པ་དཔག་  
 ཏུ་མེད་པ་བྱུང་ནས། དགའི་ཤ་ཚོས། གྲག་འཐུང་། དག་དེ་ནམས་བཅིངས་  
 བྱས་པར་བསྐྱོམས། དེ་ནས་ཚོད་གཏོང་གི་འདྲེ་དེའི་བསམ་པ་ལ། ང་ཡི་  
 བསྐྱལ་འདི། རང་གི་བདག་པོ་འདི་ཡིན་བསམ་ནས། ཁོ་རང་བསྐྱུབ་པ་པོ་  
 ཅན་རྟུ་སོང་ནས། ཁོང་གི་ཤ་ཚོས་གྲག་འཐུངས་པར་བསྐྱོམས། སེར་བ་  
 བསྒྲིག་པ་ལ་རལ་པས་རང་བསྐྱུངས་ཞིང་། ས་གཞི་འགྲེངས་པར་བསམས།  
 སྤྱི་པོ་ནས་མེ་འབར་བས་སེར་བ་ཁུ་བར་བསམས། རྩ་ནས་རྒྱུང་འབྱས་པས།  
 རྒྱུང་འཕྲོར་བར་བསམས། ཡུང་དཀར་དང་། ཐལ་ཆེན་ལ་སྐྱགས་ལ་གདབ།  
 ཟབ་མི་ཟབ་ལག་རྟུ་སྐངས་པས་གསལ། དམ་ཆོག་ཅན་ལ་གསེར་སྒང་བྱེད་  
 རེའི་བཀའ་བརྒྱལ་ད། བཀའ་པོ་བྲད། རྒྱ་ན་ལ་བྲད་མ་རྒྱ་པ་ཙ་བྲད། ཐུམ་  
 རིལ་ང་བྲད། རྒྱ་རྒྱ་སྤྱི།

† མཁྱིམ་པ་ཤ་ལ་བཙོས་པའི་ལྷགས། སྐྱན་པའི་མཚོག་ལ་གྲས་པས་  
 ཕྱག་འཆལ་སོ། ། མཁྱིམ་པའི་ཤ་ལ་འཚོས་པའི་མན་ངག་ལ། ཉགས་སྐྱོན།  
 ཟས་སྐྱོད་ལམ་མོ། ཉགས་ནི་མིག་དང་སྐྱགས་པ་ལ་ཆུ་སེར་པོ་སེན་མོ་བརྩུ་ལ་ལ།  
 ཡོང་རོ་བྲག་གཏར་བའི། སེར་པོར་ལུས་བྱིན་སེར། ཡོང་། སྤྱི་ཉགས་པོ་བྱེད་པར་  
 སྤྱིན་མ་བྱི། ལུས་ཟ་འཐུག་ན་སྤྱི་ཡོང་། དྲི་མ་དཀར་པོ་ཡོང་། སེན་མོ་ལག་པའི་

ལ་ནག་ཐིལ་ཡོང་། དེ་ནག་ཐིག་ཆེན་པོ་དང་ཕལ་ལ་བྱུང་ནས་སྤྲོན་མའང་འབྱེ།  
 ཕལ་ཆེར་བྱིན་ས་མི་གསོས། འདི་ལ་སྤྲོན་པ་ཕལ་གྱི། མིང་མཁྲིས་པ་བཤའ་ཡ་  
 ཡིན་ཟེར་གྲང་། ། ཏྲགས་དང་བཙོས་ཐབས་མ་ཤེས་པར། ཁ་བས་མཁྲིས་པ་  
 སྤྱི་བཙོས་ཐབས་བྱས་ཏེ། བཟིས། སྤྲོན་མ་ཚུངས་ལ་ཡང་ཡང་བཏང་པས། སྤྲོན་པ་  
 དང་། གཏར་བས་ཁྲག་མཁྲིས་མདོག་དུ་བྱུང་པ་ལ། ཕན་ངེས་སྤྲོས་ནས་དེ་  
 བསྐྱེད་པས་སྤྲོག་ལ་སྤོལ་ཡོ། ། དེ་བྱུང་པར་གྱིས་གཉིས་པོ་ཆེར་མ་བྱུང་ན།  
 གསེ་བའི་ཐབས་ནི། སྤྲོན་ཨ་རུར། པ་རུར། དེ་མཉམ་ཐུན་གཉིས་གྱི་  
 ལྷགས་ཕྱེ། སྤྲོ་ཉེས་ལི་ག་དུར། ཏིག་ཏ་དུག་མོ་ཁུང་། ལུ་ལྷ། བྱི་ཐང་ག་  
 གུར་གུམ་པི་པི་ལིང་། ཐོང་ང་དཀར་པོ། ཅིང་ཀའོ། དེ་རྒྱམས་ཕྱེ་མ་ཞིབ་  
 མོར་བྱས་ལ། བྱར་དཀར་བཟང་པོ་ལ་རྟ་བྱ། ཐུན་རེ་ཆང་ཞིམ་པོ་དུ་བ་གསུམ་  
 གྱིས་ནམ་གུང་ཉིན་གུང་། བཏང་། དེས་མ་ཆོམས་ན་སྐྱར་ལ་བཏང་། ཐུན་རེ་རེ་  
 བཏང་། ཁ་བས་ལུག་ཤ་སྐྱམས་པོ་རུལ་སུང་མེད་པ་མ་བཙོས་པ། ཁམས་གྱིས་  
 ཉིན་རེ་ལ་ཐུལ་ཕྱེད་ཙམ། ཚུད་ཙམ་བཟའ། ཟན་གང་མོ་དཀའ་བྱས་པ་བཟའ།  
 བྲག་ཐུག་ཆ་ཆེ་ཆུང་བ་འཐུང་། ཞོད་ང་སྤོང་ད་སྤང་། ཆང་ནར། སྤྲོན་པ་གལ་  
 ཆེ། བྱིན་པ་དང་། ཆ་སྐྱར་དང་། ཡལ་པོ་མ་ཡིན་པ། ཞིམ་པོ་ཐུལ་བཞི་བཞི་  
 བཏུང་། སྤྲོད་ལམ་བསིལ་བར་སྤྲོད། ཉིན་གཉིད་དང་དྲག་ལུལ་སྤང་། ཐུལ་  
 མ་བྱུང་ཙམ་བསིལ་བར་བཅག རྩེས་ནི་རྩུ་དང་དྲི་མ་སེམ་མོ་སོར་ཆུང་ནས།  
 ཁ་བས་སྤྲོད་ལམ་གང་འཕྲོད་བྱའོ། ། ཞལ་གདམས་ཡི་གེར་བྲིས་པ་ལ། ། སྤྲོ་  
 མམ་ཁའ་འཕྲོ་བཟོད་པར་གསོལ། ། དགོ་བས་འཕྲོ་ཀྱན་ནད་དང་བུལ་བར་  
 ཤོག ། འདི་གཞན་ལ་མི་སྤེལ་བའི་དམ་བཅའ་འདོག་པས་གསང་བ་བྲུ་སྤྱི།

བརྒྱུག འབྲས་འཆོས་ཐབས་ཟབ་མའི་སྐོར།

༥ འབྲས་འཆོས་ལུགས། བེའུ་ལ་ན་མོ། མ་རྟོང་གི་བཙོས་ཐབས་

འདི་ལྟ་སྟེ། ཤ་འབྲས་རྩས་འབྲས་རྩ་འབྲས་གསུམ་སྟེ། དེ་ལ་རྒྱ་ནག་དངུལ་ཐལ་  
 འཛིན་པ་མེ་འབྲས་སྟག་རྩན། བཞི་སྦྱར་གྱིས། ། ཤ་ནས་ཟན་གྱི་སྟག། བྱ་རམ་དང་  
 སྦྱར་ཏེ་རིལ་བུ་བྱས་ལ་བཞུག་གོ། སྦྱོན་འཁོལ་བྱར་དབྱུང་བ་དང་། ། དང་པོ་མ་  
 ཁན་པ། ཐབས་སྤང་མ། འོ་མ་མེ་སྤང་ཁྱོད་སྦྱར། ཉིད་འདུལ་བ་དང་། ། དེ་རྩེས་  
 སྦྱན་གསུམ་བཞུགས་འོ་མ་མེ་སྤང་ཆང་དང་གསུམ། བ་དང་། ། རྩེས་གཙོད་ཕྱིར་  
 མི་ཕྱོག་པ་བསྟེན་དམིགས་ཞགས། དང་། ། གཉིས་པ་ཡང་དག་བཞི་དངུལ་ཐལ།  
 རྒྱ་མོ་ འབྲས་རྩས། རམ་བུ། སྦྱར་གྱིས། ། རྩས་པའི་སྦྱོན་འཛིན་པའི་སྦྱན་བཏང་།  
 རྣམས་གཏིང་ནས་འཕོག ། ལྟ་རྩ་ཅེ་ལ་ཤོར་བ་ན། ། རྩས་པ་བྱས་ནས་མེ་  
 ཅས་བསྟེན། ། ཅ་བའི་གནས་ལྷགས་ལེགས་པར་བརྟགས། ། ཤུ་སྦྱེས་པའི་  
 སྦྱན་གདབ་ཞོགས། ། སྦྱི།

༥ ཅ་འབྲས་བཙོས་ལྷགས་ཅ་ཁད་ཞུགས་པའི་སྦྱན་ཡང་། འདི་ལྟ་སྟེ། །  
 ཁོང་དུ་ཉྱི་མང་དྲམ་མཁྱིས། བཟང་པོ་བཏང་། ། འཕྲོས་པ་ལམ་དུ་མེ་ཅ་བྱ། །  
 ཅ་འབྲས་ལྷན་ནི་འཆལ་དྲམ་མཁྱིས་རྒྱ་སྟེགས། རིངས་གྱུར་ནས། ། ཤ་རེངས་  
 འབྱུང་བས་སྦྱར་དུ་བཙོས། ། ཁ་ཟས་བསོད་ནམས་མཐོང་ཤ་བསག་པའི་ཤ།  
 སྦྱར་སྟོག་བསྐྱངས་པ་བཏང་པར་བྱ། ། བདེན་རྩལ་ལག་དུ་ཡང་ལ་  
 གཟིགས། ། སྦྱི།

༦ འབྲས་འཆོས། རྟག་ཤ་ནག་པོ་སྦྱག་པོ་སྦྱལ་རྒྱུ། རྟག་རོན་ཁོང་  
 མ་རམ་ཟན་གྱི་སྦྱན་དང་གསུམ། ཆ་མཉམ་དུ་བཏང་ལ། རྟག་གྲུ་ལ་དྲིལ་ཏེ།  
 རྩས་རོའི་སྟེང་དུ་བཞག་གོ། སྦྱི།

༧ འབྲས་འཆོས་ཟབ་ངེས། སངས་རྒྱས་སྦྱན་གྱི་སྦྱ་ལ་ཕྱག་འཆལ་  
 ལ། ། འབྲས་འཆོས་པའི་མན་ཁོལ་དུ་བྱུང་བ་ལ། ཤ་འབྲས། རྩས་འབྲས།  
 མཁས་འབྲས་མང་དུ་བྱུང་བར་བཤད། ཤ་འབྲས་སྤངས་ནས་ན་བ་དང་།

ཏུས་འབྲས་སྟོང་ཞིང་གཏིང་ནས་ན་བ་དང་། ཅ་འབྲས་འབྲུག་ཅིང་འབྲས་  
 བས་ན་བ་དང་། མཁལ་འབྲས་རྩོམ་གཉེར་པོ་ཆེན་ལ། སྟོང་གིང་བར་ན་བ་  
 དང་། མཁལ་མ་རྩུ་ལུགས་ཀྱང་ཟེར་སྲུ་ནག་གི་གོང་ཙམ། སྤྱི་གཡས་གཡོན་  
 གྱིས། མེ་མོང་དུ་སྤངས་ནས་ན་བ་དང་། ཅུ་མེར་དང་ནག་འཛག་པ་འོང་།  
 རྒྱ་སྤྱོད་པ་དང་། སྟོང་གིང་རྟོག་པའི་མཚམས་སྤྱ། རེག་མི་བཟོད་པ་ཡོང་།  
 རྐྱེད་པ་ཆག་པ་སྒྲམས་བྱེད་པ། རེས་གཏད་མེད་དུ་འགྲམ། དེས་དོན་མེད་  
 ལུང་པ་འོང་ངོ་། །འདི་ནམས་ལ་སྒྲུབ་གསུམ་ནས་མ་དག་ན། འབྲས་བུ་རྩོས་  
 འཛིན། འབྲས་རིགས་གང་བྱུང་ཀྱང་གཞི་སྦྱར་ལ། ཅོང་ཞི་བཟང་པ་དར་  
 ཚགས་བྱེ་གང་། བ་དམར་ཟལ་གྱི་འོ་མ་བྱེ་གསུམ་རྐྱེད་པ་ཡན་ཆད་ལ་བྱུང་ན་  
 རྒྱང་དཀར་བྱེ་གང་། མན་ཆད་ལ་བྱུང་ན་རྒྱང་སྤྱག་བྱེ་གང་། འབྲི་མར་སྤང་  
 གསུམ། ཅོང་ཞི་འོ་མ་མ་ཚོས་ནས། དངས་མ་བཟུར་ཞིང་། རྟིགས་མ་སོ་  
 བས། ཅོང་ཞིའི་དངས་མ་དང་། འོ་མ་བསྐྱས་ལ། སྤྱི་ཆགས་པ་བྱེ་གང་ཙམ་  
 དུ་སོང་བ་དང་། ལྷགས་ཀྱི་རྫོང་དུ། རྒྱང་དང་མར་ཅོང་ཞི་ནམས་བསྐྱེས་ལ།  
 ཅོང་ཞི་རྒྱུ་མ་ཆོད་ཙམ་གྱིས་ལག་པས་སྤྱད་ཉན་ཙམ་ལ་སོག་ལ། སྤྱོད་ཀྱི་ཁ་ཆར་  
 གད་བ། དེ་ལྷགས་པར་དཀྱགས་ལ། བྱའི་སྒྲོང་ཙམ་རེ་དུས་གསུམ་ལ་བཟུང་  
 བར་བྱའོ། །འབྲས་ཀྱི་སྤྱི་སྦྱར་ལ་ཡང་། འབྲས་ཀྱི་ནད་རིགས་གང་ཡིན་ཀྱང་།  
 དེ་དེ་ལོང་པར་མོ་གང་། མཁྱིམ་སྤྱི་རིགས་རྟེན་ཆོད་བཟང་། མཁྱིམ་སྤྱི་མང་པོ་  
 མ་རྟེན་ན། རེ་རེ་ལ་ཐུན་ཆོད་གསེར་ཞོ་རེའི་བྱངས་ཙམ་རེ་བཏང་། རྒྱང་མང་  
 པོ་མ་རྟེན་ན། ཐུན་ཆེ་དུ་བཏང་། སྤྱི་སྤྱོད་ཅུ་ལ་བ། རའི་རྩ་ཚོ་ཆར་ཡག་གིས་  
 ཁྱིར་བའི་བུལ་པ་བྱེ་ཐུན་པ་མེད་པ། དེ་ནམས་འབྲས་རིགས་གང་ལ་ཡང་བྱེ་མ་  
 སྤྱོད་མར་དུ་བསྐྱེས་སྤྱི་སྦྱར་དུ་བཏང་། སྤྱོད་ཀྱི་ཁ་ཆར་ལ། རྟེན་འབྱེད་ས་ལ་  
 བབས་ནས། སོ་ཐང་པ་དང་། འགྲམ་པ་སྤངས་བྱུང་ན། སྤྱི་སྤྱོད་བཞི་སྦྱར་

གྱི་སྤྱིང་དུ། བྱེ་བྱག་ཁ་ཚར་ལ། རུ་གང་། བྱར་གུམ། ལི་ཤི་རྟི་མང་ཨ་རུ་  
 ར། བ་ཤ་ཀ། བྱག་ལྷན། རུ་རྟ། འདི་རྣམས་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ་བཏབ་  
 ཅིང་། བྱད་པར་རུ་མ་དང་། རྟིང་ག་འབྱར་ཅེའམ། རོ་བསྟོད་གྱི་ཡུལ་ལ་  
 རྣག་འཛག་པ་བྱུང་ན། སྤུན་གོང་མ་རྣམས་གྱི་སྤྱིང་དུ། ཨ་ཀ་རུ་ནག་པོ། རོ་  
 རི། རྟིང་ཞོ་ཤ། ལ་རུ་ཚ། ལི་ཤི་གྲུ་གུལ་དཀར་ནག་ཅན་དན། རྒྱ་སེར་  
 སྤུན་བརྒྱད་གང་འཛོམས་བཏང་། རྟེན་པ་མན་ཚུང་ལ་མཁལ་འབྲས་སུ་འཛིན་  
 པ་བྱུང་ན། སྤྱི་སྤུན་གྱི་སྤྱིང་དུ། ལ་ཚར་ལ། རྟོད་སྤལ་བཟང་པོའི་ཤ། སྤུལ་  
 རོ་ཁྲའི་ཤ། གསེར་ལུ་བྱི་བཏུལ་མ། ཨ་རུ་ར་ཤ་ཚེན། ཚ་བྲེ་གང་། མཁལ་མ་  
 ཞོ་ཤ། དེ་རྣམས་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ་བཏབ། གཞང་འབྲུམ་དང་། གཞང་  
 གཟེར་ལངས་བྱུང་ན། སྤྱི་སྤུན་གྱི་སྤྱིང་དུ། ལ་ཚར་ལ། མཛོ་ཚྭ་ཐུན་གསུམ་  
 བཏང་། བྱང་དང་མཚན་ལོག་ལ། རྣག་འཛག་པ་བྱུང་ན། ག་བྱར་ཉི་ཤུ་ཙེ་  
 ལུ་པའི་ལ་ཚར་གདབ། མིག་དང་ཁྱར་ཚོས་ལ་ཉེན། སྤུན་གོང་མ་ཤ་འབྲས་ཀྱང་  
 མ་འབྲགས་པ་འབྲ། རྣམས་གྱི་སྤྱིང་དུ། བྱག་ལྷན་དང་། བྱར་གུམ་ཐུན་གསུམ་  
 བཏང་། རིག་ཉོང་ལེན་ཏ་བ་ཤ་ཀ་རྣམས་གྱི་ལ་ཚར་གདབ་པོ། ། རུ་མ་ལ་  
 བྱགས་ན། ཙེ་འདུད་ཆེ་བས་གཉན། གསེར་ལུ་བྱི་བཏུལ་མ། བྱག་ལྷན།  
 བྱར་གུམ་ཐུན་གསུམ་བཏང་། ར་མོ་ཤ་ཙེ་ཨ་བ། བ་རུ་ར། སྤུལ་ཤ། སྤུལ་ཤ  
 ཀ་རའི་ལ་ཚར་བཏབ། རུས་འབྲས་ཡིན་ན། རུས་སེལ་ཡོང་བས། དེ་འདོན་  
 པར་བྱེད་པ་ལ། དཔུལ་རྩ། ཀ་ར། མཁྱིས་རྩ་དུམ་རེ། ཅིང་ཞི། རུ་གང་།  
 བྱར་གུམ། གི་མང་། བྱག་ལྷན། རྟར་བུ། འཚལ་དཀར་བ་རྩས་དཔུལ་རྩ་  
 ཤིག་ལ། རིལ་བུ་ཡུང་དཀར་ཙམ་བྱས་ཏེ། མ་ཁྱང་དུ་བརྩག་ལ་དར་དམར་  
 པོས་ཁ་བཅིངས། སྤང་མས་མ་དཀྱིས་བྱས་པ་དང་། རུས་སེལ་ཐོན་པ་དང་།  
 རུས་སེལ་ཚོད་པར་འགྱུར་རོ། ། བཙོས་ཐབས་འདི་ལ། གཏར་བསྟེགས་སྤང་

བར་བྱ། སྤུང་མར་འདིའི་སྦྱར་སྤེལ་གཅིག་ལའང་ཕན་པར་འགྱུར་རོ། །  
ནད་ཚབས་ཆེན། ལན་གསུམ་བཞིའི་བར་དུ་སྦྱར་ཏེ། ཡུན་དུ་བརྟེན་ན་ཤིན་  
དུ་ཕན་ནོ། །འབྲས་བཙས་པའི་མན་ངག་ བར་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོབྱེད་ཀྱིས།  
ས་གའི་ཁྲ་བའི་ཆོས་བརྒྱུད་ལ་སྦྱར་བ། སྦྱི།

༥ སྤྱི་མོའི་འབྲས་བཙས་ཟེམ། སྤུག་རོན་རི་ཟན་ཤང་ཆ་ཀྱི་བྱུན།  
སྤྱིབས་ལ་གནས་པའི་ཏིག་ཏ། གསེར་གྱི་མེ་ཏྲག་སྦྱག་པོ་བར་འབྲུམ་ཅན། མ་  
གཏིང་ཤོག་བུ་ལ་སྤུན་ལ་རྒྱལ། མ་མེད་ན། མ་སྟོད་ལ་བྱ། སྤྱི་མོ་བ་སྦྱོབ་  
དཔོན་ཡོན་རྒྱལ་གྱི་བྱུང་ཆོས། སྤུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མན་ངག་ལགས། སྦྱི།

༥ འབྲས་རྒྱུམ་བཙས་བཞུགས། སྤྱི་མ་སྤུན་སྤྱི་བར་སྦྱོང་རིགས་  
འཛིན་སྟོན། །མན་ངག་སྟོན་མཛད་སྤྱུགས་མེ་ཅན་ལ་འདུད། །འབྲས་ཀྱི་  
རྒྱུམ་བཙས་མན་ངག་ལག་ལེན་གནད། །སྤུན་པ་བྱང་སེམས་ལྷན་དང་ནད་པ་  
ལ། །ཕན་པར་བྱ་བྱིར་འཆོབྱེད་བདག་འདྲ་བའི། །སེར་སྤྱི་སྤྱིར་ཏེ་མན་  
ངག་འདིར་བཀོད་བྱ། །དེ་ལ་སྤྱི་ནང་འབྲས་རིགས་དུ་མ་ཡང་། །དབྱེ་བ་  
རྟགས་བཙས་ཐབས་དང་མེས་སྦྱོང་དང་། །སྦྱོང་ན་བཞིའི་མན་ངག་གཏན་ལ་  
དབབ། །དབྱེ་བ་ཤ་འབྲས་རུས་འབྲས་ཅ་འབྲས་དང་། །ཁོང་འབྲས་ནད་  
དང་ནམ་པ་བཞི་དུ་བཤད། །ཤ་འབྲས་སྤངས་པ་ཆེ་ལ་རུང་ཟད་སྤ། །རུས་  
འབྲས་རུས་པ་ཁོལ་ཞིང་བཏིང་ནས་ན། །ཅ་འབྲས་ཅ་འབྲས་ཅ་རྟམས་འབྲས་  
ནས་ན། །ཁོང་འབྲས་ནད་གཏོན་བཤད་ན་ཞིང་ཟ། །པལ་ཆེར་མཁལ་མར་  
བབས་པ་མང་བཡིན། །ནད་དེ་ཟ་ཁུའམ་བྱར་ཡ་ནག་པོར་འགྱུར། །མཁལ་  
སྟེང་སྤངས་ཞིང་ཅ་རྒྱུད་འབྱིད་ནས་ན། །ཀུན་སྤངས་སྤྱི་དང་མ་དང་རྒྱ་སེར་  
འབྱུང་། །དོན་མེད་ན་ཞིང་བྱས་མེད་དར་སྤྱི་དག །རྟགས་ཆོང་ཁྲ་གསུམ་  
ཁོང་དུ་མ་དག་ན། །འབྲས་ཀྱི་ནད་ཡིན་བཙོན་པས་སྦྱར་དུ་བཙས། །བཙས་

ཐབས་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་སོ་སོར་གསལ། ། སྦྱི་བཙས་སྒྲན་ནི་ཙང་ཞི་བྱེ་གང་  
 ལ། ། དམར་ཟས་བའི་འོ་མ་བྱེ་ཚད་གསལ། ། སྒང་ཅི་བྱེ་གང་འབྱེའམ་བའི་  
 མར། ། བཟང་པ་སྒང་གསལ་ཀྱན་གྱི་གཞི་མ་ཡིན། ། ཙང་ཞི་འོ་མར་བཙས་  
 ཞིང་དངས་མ་བཟུར། ། དེ་བསྐྱས་གིས་མ་ཆགས་པ་བྱེ་གང་ལ། ། ལྷགས་གྱི་  
 རྫོད་ཏུ་སྒང་དང་མར་བཏབ་བཙས། ། རྒྱ་ཚད་སྐབས་སུ་ཟན་ཙམ་སོང་བ་  
 དང་། ། རྫོད་སྒྲན་སྒར་གང་མཁྱིས་སྒྲ་རྟེད་ཚད་བཏང་། ། ར་ཙེ་ཆར་ཡག་ཨ་  
 བ་ད་བྱིད་ཤ་འཆིལ་པ། ། སྤྱག་རོན་ཙེ་ཉ་ཙང་པ་འཆིལ་པའི་ཤ། ། སོང་ཆར་  
 སྤྱག་གི་དལ་མོ་ཤ་རུས་བཙས། ། བསྐྱས་པ་ཞིབ་བཏགས་འབྲས་རིགས་སྦྱིའི་  
 སྒྲན། ། བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་འདེཾ་བསྐྱར་བ་ནི། ། འབྲས་པ་མ་འགལ་འཛིང་  
 པ་གང་བབས་ཀྱང་། ། རྒྱ་གང་གུར་གུམ་ལི་གི་ཨ་རུར། ། གི་མང་རུ་རྟ་བྲག་  
 རྒྱབ་པ་ཤ་ག། ། ཞིབ་བཏགས་སྦྱི་སྒྲན་རྟེད་ཏུ་ཁ་ཆར་བཏབ། ། བྲང་དང་  
 མཆིན་འོག་ཤ་འབྲས་ཁྱུང་མ་འབྲགས་པ་འདྲ། རུ་མ་རོ་རྫོད་ལུལ། ། སྒངས་ཤིང་  
 རྒྱག་ཁྲག་འཛག་ལ་ཅེ་འདར་བྱེར། ། ག་བུར་ཉི་ཤུ་ཙེ་ལྷ་བྱེ་མ་བསྐྱན། ། རྒྱང་  
 དང་གང་ཤས་ཆེན་སྒྲན་རྟ་བུར་མ་དང་། སྒང་སྒྲག་ལ་བྱ། ཆ་བ་ཤས་ཆེན་སྒང་དཀར་ལ་  
 བྱ། ཤས་ཆེན་རྫོང་ཉི་ཨ་རུར། ། ལི་གི་གུར་གུམ་སྦྱིང་པོ་ཞོ་ཤ་དང་། ། གུ་གུལ་  
 དཀར་ནག་ཙན་དན་ཁ་རུ་ཆོ། ། སྦྱེ་ཉིས་ཐལ་ཁ་རྫོང་ཆེ་སོམ་ར། ། སེང་ལྷེང་ཨ་  
 བར་སྐྱར་གསལ་ལྷེ་ཁ་བསྐྱར། ། མཁལ་སྦྱེད་སྒངས་ཞིང་ཙེ་འབྲུག་རྒྱག་ཁྲག་  
 འཛག། ། གངས་སྐལ་སྐལ་ཤ་ཨ་རུ་གསེར་ལུ་བྱི། ། སྤྱག་སྦྱེལ་ཨ་འབྲས་འཛམ་  
 འབྲས་སྐལ་འབྲས་དང་། ། བྱེ་ཁང་རྒྱམ་ཆོ་ཞིབ་བཏགས་ལྷེ་ཁ་བསྐྱར། ། དེ་  
 ཉིད་གཞང་བས་གཞང་ནད་འབྲུམ་པ་འབྲུང་། ། ཨ་ཤོ་ག་བ་སྐྱ་བ། ཐ་སྐར་  
 མའི་ལོ་མ་དང་། ། ཤིང་ཀྱན་བྱི་ཐང་ག་དང་སྤྱན་བུ་དམར་ལེབ་མ་རུ་ཅེ། ། སྦྱ་ཅི་  
 གཡེར་མ་སྦྱོག་སྦྱ་སྦྱ་རྒྱལ་ས། ། འཛམ་ཅི་བཏང་ཞིང་རུགས་གྱིས་གཏུག་པར་



བྱ། ། ཡང་ན་རིལ་མམར་སྒྱར་ལྷ་བདུན་འཛངས་སྒྱ་བཞུག་ལ། ། སྒྲགས་འདི་ཁྱི་  
 སྒྲགས་ཅིག་བཏབ་ངེས་པར་འཆོ། ། ལྷ་ལྷ་ཏི་ཀ་ཀྱ་ཐན་སྒྲ་རྒྱ། ཡང་ན་སྒྱིའི་  
 རྩེང་རུ་རུ་རྩ་དང་། ། མངོ་ཚྭ་འབྲུག་རུས་ལྷོང་རོས་བ་སྒྲ་དང་། ། བཀ་ཚུར་  
 སེར་ཚུར་ཞིབ་བཏགས་སྒྱེ་མ་བསྒྲན། ། མིག་དང་འཁྱར་ཆོས་དྲིག་དང་ཁྲིག་པ་  
 སྒྲངས། ། བཀ་ཁྲག་འཛག་པ་བྲག་ཞུན་བ་ཤ་ཀ། ། གྱར་གྱུམ་འཆལ་དཀར་སྒྲ་  
 ཅི་ཞིབ་བཏགས་བསྒྲན། ། རུ་མ་སྒྲངས་ཞིང་བཀ་ཁྲག་ཚུ་སེར་འཛག ། ཤིན་  
 རུ་གཉན་ཅ་འདུད་པ་མང་པས་ན། ། ལུ་བེ་རུལ་མ་དདུལ་ཚུ་བྲག་གི་ཞུན། །  
 གྱར་གྱུམ་དོམ་མཁྱིས་ཨ་ཤ་ཤིང་མངར་དང་། ། སྒྲུལ་ཤ་ཨ་རུ་ར་ད་ར་ཅ་  
 བཤགས། ། ཞིབ་བཏགས་སྒྱི་སྒྲིང་བསྒྲན་ཏེ་བཙོན་པས་བཙོས། ། རུས་སྒྲིང་  
 བབས་ན་སྒྲབ་སེང་གངས་ཐིག་འཆལ། ། སྒྲག་པོ་སྒྲལ་རྒྱབ་མདུང་ཅེ་མན་ངེ་ར།  
 ཆ་མང་། བྲེ་མགོ་དུང་དང་མངོ་ཆ་ཞིབ་བཏགས་བསྒྲན། ། རུས་འཛེལ་ཡོད་ན་  
 རྩོན་གཏིང་དདུལ་ཚུ་འཆལ། ། མཁྱིས་སྒྲ་རྩེད་ཆོད་བེ་ཚྭ་ཨ་རྩི་ཤ། ། གྱར་གྱུམ་  
 འཁྱར་མ་མེ་རྟོག་གསེར་ཆེན་དང་། ། བྲ་གུ་སེར་ཐིག་རྒྱ་ཚྭ་འབྲུག་གི་རུས། །  
 རུ་རྩ་ནག་ཚུར་མངོ་ཚྭ་ངེ་རྩེད་ནམས། ། རུ་རམ་རིལ་ལུ་མ་དང་འཆམས་པར་  
 གྱིལ། ། མ་ནད་བཅུག་ལ་དར་དགབ་སྒྲང་འབྲིབས་བྱ། ། དེ་ཡིས་འགྲུལ་  
 བཙོན་བཀ་ཁྲག་ཚུ་སེར་འབྲེན། ། དེ་རྩེས་མ་གས་སྒྱུར་བ་བསྒྲན་པ་ནི། ། རི་  
 དང་རྒྱུད་གིས་རྩ་སྒྲགས་དར་ཡ་ཀན། ། དོམ་མཁྱིས་རྩ་ཅ་བྲག་སྒྲོས་ཨ་རྩི་ཤ།  
 དེ་ནམས་ཁན་རྩ་རྩར་རིལ་བུ་བྲས་པ་དང་། བཅུག་འཆོ་སྒྲུན་མཆོག ། ཆ་འབྲས་  
 འབས་འབྲས་བྲེ་ཁྱར་རུ་རྩ་ཤར་འདྲ་མང་ཞིང་ཆ་ནམས་ཁྲིད། ། གཡས་གཡོན་  
 རྩེང་འོག་ངེས་མེད་གར་ཡང་འཕོ། ། ཆ་རྒྱུད་ཁྲིད་ནས་བཀ་ཁྲག་ཚུ་སེར་འཛག།  
 རྒྱ་ཚྭ་ཤིང་མངར་གྱར་གྱུམ་མཁྱིས་རྩ་ཆོགས། ། ཞིབ་བཏགས་སྒྱི་སྒྲུན་གོང་ལ་  
 མེད་ཁར་གདགས། ། ཁོང་འབྲས་མཁལ་བབས་སུར་ཡ་ཁྱུ་འབྲས། ། དོན་ལྷ་

ལ་སོགས་གང་ལ་བབས་ཐུར་ཀྱང་། ། འབམ་པོ་ཆ་ལོ་ཁར་རྒྱས་པ་ལ། །  
 དོན་ལྡེའི་ཁ་འཛིན་བཟང་དུག་འབས་བྱ་གསུམ། ། ཞིབ་བྱུགས་སྒྱི་སྒྲན་སྟེང་  
 ཏུ་མདེལ་ཁ་བསྐྱར། ། ཤ་རུས་ཆ་སོགས་གང་ལ་བབས་ཐུར་ཀྱང་། ། སྒྱི་སྒྲན་  
 སྟེང་ཏུ་གང་བབས་ཁ་ཆར་གདབ། ། རྩ་ཆོད་སྣ་མ་ཆོག་པར་སྒྲན་མར་  
 སྐྱར། ། རྟོ་རྟོང་བྱིམ་བུའི་སྒོ་ང་ཅམ་རེ་བཟའ། ། འཇུ་ཆོད་སྐྱར་ཏེ་རིམ་པས་  
 བརྟེན་པར་བྱ། ། རྩེས་གཅོད་མ་དུག་བར་ཏུ་སྒྲན་མར་བརྟེན། ། གང་ཉིའམ་  
 གང་རྒྱས་ཆ་ལ་གཏར་བྱས་ཤིང་། ། གང་འབྱུག་འབར་ཆ་བསྐྱས་ཞིང་མེ་ཡིས་  
 བསྐྱན། ། མིའི་རྒྱུ་མག་ཉ་ཤ་རེ་ལྷག་སྒྱ་ཆ། རམ་བུ། དི་རྩར་བཅས་པའི་ལུམས་  
 གྱིས་ནོར་གྱི་མ། རྒྱབ་ཆོས་དགའ་སྟོན་སྒྱུ་གཉན་ས་བདག་བཅས། ། སྐྱབས་  
 འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་དམ་ཆོག་སྒྲོམ་པ་བཟུང་། ། ཉ་མགྱིན་ཕྱག་དོར་ཕྱག་ན་རྩ་རྩེ་  
 བྱ་ལྷུང་གི་རྣམ་པ། གང་རུང་བའི་རྣམ་པར་བསྐྱེམས། བསྐྱེམས་བསྐྱེམས་ངང་ལ་བཞག།  
 རྒྱུད་ལྷུང་བདུད་རྩི་སྟེང་པ་ས་བྱར་བ། མན་ངག་རྒྱ་མཆོད་ལྷ་སྒྲན་པ། ཉ་རྩལ་བ།  
 བརུད་བསྐྱེས་པ། ། གཅིག་ཏུ་དིལ་ནས་བྱ་དང་སྒྲོབ་མ་ཡི། ། དོན་ཏུ་འཆོ་  
 བྱེད་ཤྲུག་ཐ་ན་ཡིས། ། སྐྱགས་འཆང་བརྩྭ་སྒྲན་གྱིས་བསྐྱེལ་བའི་དོར། །  
 ལྷགས་པོ་བྱེ་ལྷ་ལྷུང་དགོན་པར་སྐྱར། ། དགོ་བས་རྒྱང་གཉིས་ནད་ཀྱི་སྐྱག་  
 བསྐྱེལ་ལས། ། སྒོལ་ནས་ཐར་ལམ་བདེ་བ་ཐོབ་པར་ཤོག ། འབས་བསྐྱེམས་  
 བཅས་ཀྱི་མན་ངག་ རྩལ་ཆེན་ཐོགས་མེད་ཀྱན་འདུས་རིག་པ་བདེ་བྱེད་ཅེས་བྱ་  
 བརྩོགས་སོ། །

༥ བྱང་ཉིའི་ལྷགས་འབས་ཀྱི་རྒྱུམ་བཅས། བོད་སྐད་ཏུ། འབས་ཀྱི་  
 རྒྱུམ་བཅས། འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་ལ་བྱུག་འཆོལ་སོ། ། དུས་མཐའ་མ་ལྔ་  
 བརྒྱའི་སྒྱིགས་མ་ལ། ། ནད་ངན་མཛོ་རིགས་གདུག་པ་གཉན་གྱི་ནད། །  
 འབས་ལ་བྱེ་བས་འབས་རིགས་བཅོ་ལྔ་ཡོད། ། སྐྱུ་འབས་གཉན་འབས་གྱིན་

འབྲས་གཡའ་འབྲས་དང་། ། མ་འབྲས་ཤུ་འབྲས་མཛེ་འབྲས་པོལ་འབྲས་  
 མོ། ། ཤ་འབྲས་ཁྲག་འབྲས་ཚ་འབྲས་རུས་འབྲས་དང་། ། བྱེ་འབྲས་རྩ་མོའི་  
 མགོན་དང་དུང་ལྷར་འབྱེལ། ། རྒྱ་ནི་ཉེས་གསུམ་ཁྲག་ལས་ཐུར་པ་ཉེ། ། དེ་  
 རྒྱུན་ལྷག་ཤུལ་ནད་འགམས་གདོན་ལས་ཐུར། ། རྩེ་དུག་ལོན་ནས་ནད་ངན་  
 འབྲས་ཞེས་བྱ། ། འབྲས་རིགས་བཙུ་ལྷ་བསྐྱས་ན་གསུམ་དུ་འདུས། ། ཤ་  
 འབྲས་ཚ་འབྲས་ལུས་ལ་ཟིན་པའོ། ། ཤ་འབྲས་སྤངས་ཆེ་པེམ་སྒོ་རྒྱག་གཟེར་  
 རྒྱུད་། ། གསོན་ཤིན་མ་བྱེད་ཤ་རོ་རྒྱན་ཟན་འདྲ། ། ཚ་འབྲས་ཐོར་ཞིང་ཚ་  
 མཁྲིས་ནག་ཆུ་མང་། ། ཡས་མར་འོང་རྒྱུན་བྱི་ཁྲུང་ཆུ་ཤོར་འདྲ། ། རུས་  
 འབྲས་གཏིང་རྒྱག་སྒྲ་ཁྲིགས་ནག་ཆུ་ཁྲུང་། ། འཕྱར་མེད་སྤངས་ལ་བེ་ཕུར་  
 ཐེབས་པ་འདྲ། ། འདི་དག་སྒྱི་གཙུག་མིག་ཆོལ་འབྱིང་དཀྱིལ་དུ། ། བདུད་  
 ཁྲུང་འཆུལ་སེབ་འཆན་འོག་རྒྱང་པའི་མཐིལ། ། རྒྱ་ཞབས་བྱིན་དཀྱིལ་མཆོན་  
 མར་ཟིན་ཆེག་ཆ་གནད། སྐགས་སྤངས། ། འགམ་པ་བྲང་རུས་རྒྱང་པའི་ཐེར་ལ་  
 ཟིན། ། བདུན་རྒྱབ་ཐེབས་ཉིད་སྒྲན་ཆེ་བཙོས་པ་སྒྲ། ། ཟིན་པ་བཟང་ངན་  
 གཞུང་ཆེན་གཞན་ཡང་ལྟ། ། འདིའི་སྒྱི་དོན་མདོར་བསྐྱས་བཞི་དུ་འདུས། །  
 རྒྱགས་ཐབས་འདུལ་ཐབས་སྤྱད་ཅིང་གསོ་བའོ། ། གྲུག་ལ་དཀར་པོ་ལུ་ཟེ་ཨ་རུ་  
 ར། ། ཤ་ཆེན་བྱིའུ་ནས་ཟན་འཆིལ་པའི་བྱུན། ། ཞིབ་བཏགས་སྤང་རྒྱུན་བྱིས་  
 པའི་རྒྱའི་སྤྱར། ། སྤངས་པར་བྱགས་ལ་ཉིད་དུ་བགས་དག་བྱག ། ཤོག་  
 དུའམ་དར་གྱིས་བཅིངས་ལ་ཞག་གཉིས་བཞག ། རྒྱུན་མེད་རྒྱག་ཆག་སྤངས་  
 པ་རང་ཞིར་འགོ། ། རྒྱུན་ཅན་མདོག་འཕྱར་སྤངས་མཐོ་ནག་མགོ་ཡོང་། །  
 རྒྱུན་འཆོལ་མན་ངག་སྤངས་འབྲུ་མཆུ་སྤྱང་ཡིན། ། སྤངས་པ་སྒྲ་ཞིང་ཆ་གང་ཅི་  
 འདྲ་ཡང་། ། སྒྲུ་མ་ཉ་རྒྱང་ཆ་བ་མ་རུལ། ཅིང་ཞི་མི་རྒྱང་ཐེར་པོ་ལྷ་བ་ཅན།  
 བཞི། ། འབམ་པོའི་རྩ་ལོ་རེ་ལྷག་སྤྱང་ཆོར་བ། ། འབ་ཆ་ནམས་ནི་ཆ་མཉམ་

ཆང་དུ་བཅོ། ། འབྲུགས་རྩམས་པ་བཏབ་ལྟ་བུར་སྤངས་པ་འབྱེལ། ། ཆ་ན་  
 གཏར་ཞིང་ཁྱི་ལྷོ་རྩོང་ལེན་བསྟན། ། གང་ན་བསྟེག་ཅིང་སྤང་པ་ཡ་སྟེ་ཅན་གྱི།  
 གར་པོ་བསྟན། ། འདུལ་གྱི་མན་ངག་རྩོམ་བྱས་འཛོམས་ཡིན། ། ཤ་རོ་རུས་  
 རོ་གཅོད་པའི་མཆོན་ཆ་ཡིན། ། ཏ་ལ་ནག་པོ་སྟེན་ཆེན་བསྟེག་པ་ལ། རིག་པ་རྒྱ་ཆ།  
 ལྷོ་གཅོད་དང་། ། བྱ་ནག་དཔུལ་ཐམ། རལ་གྱི་རིན་ཆེན་བྲང་འབྲུམ་གསེར་ཐམ།  
 ཅན། ། རྟག་བྱང་པ། རྒྱལ་པོ་འབྲོང་བུ་རྟ་རྟ་གཡག་ རོ་རོ་དང་། ། བུད་ཅི་  
 མཛེ་ཆ། རྟ་རྒྱུང་གཅོད་པའི་རྟ་རྒྱུང་རྟ་ད། ལ་རྒྱུན། ། ཤ་ལ་སྦྱོང་པ་ལྷགས་གྱི་རྟ་  
 རི་ཡིན། ། རུས་ལ་རོ་རྟོད་ཤོག་ཤིང་རུག་ཤིང་བསྟན། ། བཅོད་གྱི་མན་ངག་  
 རྟག་པོ་བཟོང་རྟོས་ཡིན། ། རྒྱུན་སོལ་ཤུ་སྦྱོར་ལུ་འདྲོད་ན། ། རྒྱ་སྟུག་རྟག་  
 ཤ་བྲག་སྟོས་ཐ་རམ་བཞི། ། རྒྱ་ཅ་རོམ་མཁྱིམ་དངོས་དང་སྦྱར་ལ་བཏང་། །  
 གསོ་སྟེན་ཆ་བ་གར་སྦྱོན་བྱ་བ་ཡིན། ། འདི་ཡི་ཟས་སྦྱོང་འདུལ་སྦྱོང་རུས་དང་  
 བསྟན། ། བྱ་སྦྱོང་ཉ་ཤ་ཤག་ཤ་མི་ཡི་ཤ ། རང་ཁྱོལ་སྦྱོང་དང་ཁ་ཟས་སྟོག་ཅིང་  
 རྟེན། ། གསོ་རུས་མངར་གསུམ་ཤ་གསར་ཅི་མར་དང་། ། ཉིལ་མར་ལ་སོགས་  
 བརྟུང་ལྷན་ཟས་དག་རྟེན། ། ཤ་རོ་རུས་རོ་ནག་རོ་ཆོད་དགའ་ན། ། རྟག་རུ་  
 མི་ཞུན་ལོ་མར་སྟེན་དམར་ཤིས། ། སྦྱར་དང་ཆ་གཉིས་འབྲས་གྱི་རུག་ཡིན་པས།  
 ཏ་ལའི་རུག་བཞིན་རྒྱུན་རུ་སྤངས་པ་ཅེས། ། འདི་འདྲ་ས་བདག་སྦྱའི་ནད་ཡིན་  
 པས། ། རྟན་པ་བྱིན་ལ་སྟེགས་གྱི་ཆད་པ་དབབ། ། རྟས་གྱིས་བྱུག་ཅིང་ཉིང་  
 འཛོལ་མའི་བསྟེག་ ། རྒྱ་ནག་པོའི་འབྲས་གྱི་རྒྱུམ་བཅས་གསང་བ་ཞེས་བྱ་བ་  
 རྟོགས་སོ། ། རྒྱ་ནག་ཏ་ཤང་གི་ལྷགས་རི་པོ་ལྟ་གདོང་གསེར་གྱི་ཉ་མོ་ལ་གཉིར་རུ་སྟེན་པ།  
 རྒྱར་མཁྱེགས་སྟེ་ལམ་ལ་དགའ་སྟོན་རྩོམ་གཞིན་ལྷན་གཉིར་ནས་སྟོན། དགའོ། །

བཅུ་བུན། རྩ་ཆ་བསྟུང་དང་བྱ་འདྲེས་བཅས་ལྟེ་མིག

༥ རྩ་ཆ་བསྟུང་བའི་གདམས་ངག་སོ། ། རྩ་ཆ་བསྟུང་བའི་མན་ངག་

ལ། རྒྱུགས་བཟང་པོ་ཞོ་བྱེད། རྒྱུག་བཟང་པོ་ཞོ་གང་། རྒྱུག་ཞོ་གང་།  
 རྟོང་གཡུ་ཞོ་བྱེད་དང་གཉིས། དེ་ཐམས་ཅད་དང་བྱངས་མཉམ་པའི། སག་  
 ཅི་བཟང་པོ་དེ་དང་བསྐྱེད་ནས་ཞིབ་ཏུ་བཏགས་ཏེ། ཆང་རྒྱག་སྤུལ་གང་ལ་  
 བཏབ་ནས། རྒྱུག་ཆང་རྒྱས་བཏུང་ན། གཏན་ཏུ་སྤུབ་སྒྲི། མི་སྤེལ་དམ་  
 བཅའ་མཛད་པར་བྱ། མན་ངག་ཟབ། སྤུལ་རྟོག་བཟང་པོ། རྒྱག་ཆོ། རི་  
 བོང་གི་རིལ་མ་གསུམ་སྦྱར་ནས། རིལ་བྱ་རེས་སྒྲ་རེ་སྤུབ། དེའུའི་ཁྲག་སྐམས་  
 པོ་མ་རུལ་བ། ཞོ་གཅིག་ཆང་ལ་བསྦྱར་ན་སྤུབ་ཅིང་། རྒྱུག་གི་ཀྱང་དེ་  
 བཞིན་ནོ། ། སྦྱར་བའི་རྒྱས་སྤུ། སྤྲགས་འདི་བརྒྱ་ཙམ་བརྒྱུད་བསྐྱང་རྒྱ་བརྒྱག་  
 ཀྱང་སྤུབ་པོ། ། སྤྲགས་ནི། མོ་ཏི་པེ་ཏ་ཨ་ཡེ་རྩྱུ་པཎཾ། ས་རྩ་བ་དར་མ་སྒྲིང་  
 པོའི་གདམས་པ་ཟབ་སྒྲི། སྒྲོ་ལྷན་བཟང་པོའི་ཁྱད་ཆོས་ལགས་ཟབ།

༥ སྒྲ་མ་དམ་པའི་ཞབས་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། ། བྱིས་པ་བྱ་འདྲེས་ཟིན་  
 པ་ལ། རྟོགས་གཟིར། བཅོས་པ་དང་གསུམ་མོ། ། དང་པོ་ལ་གསུམ་འདྲེ་ཡག་  
 པ། ས་འདྲེས་ཟིན་ན། མིག་མས་སྒྲིས། གཟི་མིག་ཡོང་། རྒྱ་བ་མགོ་ལ་  
 འབྱར། གཉེར་མ་འོང་། རྒྱ་བྱར་སྐམས་རྒྱ་ཆུ་མི་འོང་། སྒྲིང་པ་མི་ཡོང་།  
 ཡར་སྐབ་ཀྱི་དཀྱིལ་སྒྲིང་མོར་འགོ། བྱད་གཉེད་མ་མང་། སྒྲ་མི་སྒྲི། འཁྱུར་  
 བ་དམར་རྒྱ་ལྷག་ ས་མི་སྒྲི། གཉེད་བས་བོས་མི་སྤུབ། མ་བྱ་ཤེས་ལྷན་སྤྲེག་  
 མོ་གཞོད་ན། རེས་འཁྱུ། རེས་མི་འཁྱུ། རེས་སྦྱུག་ རེས་མི་སྦྱུག་ ལྷས་ཀྱི་  
 སྒྲིང་སྐམས། ཟས་ཟ་བའི་རྒྱས་མི་རུ་མི་མིད། སུ་རྒྱུང་སྤྱི་རྒྱུན་བྱས་ཟིན་ན་རེས་  
 སྒྲིང་པ་ཡོང་། རེ་མི་ཡོང་། རམ་པ་ཆོད། སྒྲིང་མི་བདེ། ལྷས་པོ་སྤྱི་སྐམས།  
 མདོག་སྒྲི། སྒྲི་རྒྱུང་ཡོང་། བྱེ་བ་འདྲོར། མཆོན་མོ་རུ། མལ་རྒྱ་གཉིད་ལྷག་  
 རུ། སྒྲ་འབྱ། སྒྲིང་སྦྱུགས་བྱེད། ལ་ལྷད་ལྷེ་ལྷུར། གཡལ་མང་ངོ། ། སུ་  
 གཉིས་པ་གསུམ་འདྲེ་ཡག་པས་ཟིན། མགུལ་པ་འགགས། སྒྲི་ལྷ་རེ་དན་ཀྱི་

གླང་འདྲོན། རྟོང་མཐོ་རང་དུ། ཉིམ་ལ་གཉིད་ཆེ། ཟས་རེ་བ། རེས་མི་བ།  
 བྱེ་བྲག་རྟག་པའོ། ། གཉིས་པ་གཟིར་བ་ནི། རྟོང་ནས་ཟིན་སྟང་ནས་བྱང་།  
 སྟན་བརྒྱུག་མཆོག་ཏུ། རྟོང་ཁ་ནས་གཟིར་བ་གལ་ཆེ། ཆོབས་ཚུང་ན།  
 བསྐྱང་སྟགས་མང་དུ་བྱ། ཆོབས་ཆེན་བསྐྱངས་སྟགས་ལ། སྐྱར་སྟགས་མང་  
 དུ་བྱགས་ལ་བྱའོ། ། ཆོབས་ཤིན་ཏུ་ཆེན་བསྐྱངས་སྟགས། སྐྱར་སྟགས།  
 བསད་སྟགས་གསུམ་སྟེལ་ལ་བྱའོ། ། རྒྱབ་རྟེན་སྤྱ་བཅོས། རྩ་འདྲེན་མལ་ལེ་  
 ཡམ། ཤ་སྐལ་ལ། རྟོ་དམ་པ་བྱང་སྤང་རྩ་། ཉིན་མཆོན་མེད་པར་དུ་བ་  
 དང་། མགོ་བོའི་སྤྱབས་བྱེ་བ་དང་། མིག་གཉིས་ཀ་གཟི་མིག་དང་། རམ་པ་  
 རྟོད་པ་དང་། འབྲུ་སྟག་གཉིས་འོང་བ་དང་། སྟགས་དང་བཅོས་ལ་རྟོད་མེད་  
 པ་སྤངས་བར་བྱ་ཅས་སོ། ། བསྐྱང་སྟགས་ནི། ཨོ་ཨོག་ཨོག་ཚུབ་ཚུབ་ནན་སྐྱ་  
 རྒྱ། སྐྱར་སྟགས། ཨོ་ཕྱི་ཕྱི་བྱ་ཕྱི། ཚུབ་ཚུབ་བྱ་ཚུབ། ཡ་ཤ་ཀ་ཙ་ལ། ཡ་ཤ་  
 ལ་ཐུལ། ཡ་ཤ་ལ་བད། མ་ལ་ཇ་བྱ་ཐ་ཇ། བསོད་འདྲེ་ཡག་པ་ཇེ་ རྟེག་མ་  
 ཤེལ་ལྷམ་ཇེ་ བྱ་འདྲེ་ཤོ་ཤ་ཇེ་ བསོད་སྟགས། ཚུང་སྤི་རྒྱབ་བྱ་ཇེ་ བྱ་  
 འདྲེ་ཤོ་ཤའི་རྟོང་ལ་ཇ་ཇེ་ བྱ་མ་ར་ཡ་བསོད། རྟོབ་དཔོན་པ་རྩ་འབྱང་  
 གནས་ཀྱིས། བྱ་གོང་ཤི་པ་བརྟན་པའི་མན་ངག་དོན་ཏིག་ཏུ་བསྐྱས་པའོ། །  
 སྟགས་འདིའོ། ། ས་བྱ་གསོན་འདྲེ་ཡག་པ་ནན། བན་བད་བད་རི་རི་སྐྱ་རྒྱ།  
 བྱ་མིག་སྟང་ལ་ནན། བྱ་རྟོད་རྟོད་ནས་བད། ས་རྟོང་ས་དུ་བད། བྱ་རྟོང་  
 ས་བད་ལ་བརྟན། བྱ་འདྲེ་མ་ར་ཡ། བྱ་ཏ་བྱ་བྱ། སྐྱ་ཏི་ནན། བད་བད་སྐྱ་  
 རྒྱ། ཆོབས་ཆེན་མི་བཞིས་གསུང་མི་ཆགས། ཅས་གཟུགས་སོ། ། དྲི་ཆེན་ཁྱི་ལུང་  
 བག་ལུང་བོང་ང་ཀེ་ཀེའི་ཤ དེ་དག་གི་བསྟེན་ཐལ། དར་ཆགས་བྱས་པ་མར་  
 དང་སྐྱར་ཏི་ཁོང་དུ་བྱང་། རྟེ་བ་ནས་བཀྱས། སྟན་དེ་ས་མ་བྱ་གསུམ་གང་  
 གནོད་ཀྱང་བྱང་རྩ་། ། མ་ཤེལ་ལྷམ་གནོད་ན། མེན་མོ་མི་འབྱུགས་སྐྱ་ལ་

རིང་བ་ ཤ་རུས་མིག་རྒྱ་འཕྲོས། གསུམ་པ་ཆེ། ཀླང་ལག་ཤ་སྐད་འཛིང་།  
 འཆན་ཁྱད་རྒྱ་ཆེག་གེ་དང་མཛེ་པ་ཤ་ཆོན་འོང་། དེ་དག་བྱང་ན་མ་བྱ་གཉིས་  
 གཞོད་པས། རྣམས་འདི་དེག་གོ། ། མ་བྱ་ཤེལ་ལྷམ་སྒྲིག་མོ་ཅིནྟ་ནན་ནན།  
 ཅིནྟ་བད་བད་སྒྲ་ལྷ། བྱ་སྒྲིག་མོ་ཁྲད་ནན་ནན། བྱ་རྒྱང་སྐད་ནད་བད། བྱ་  
 སྐད་ཁྲད་ནན་བད། བྱ་སྒྲིག་གནམ་རྒྱ་གཏོར། ཤེལ་ལྷམ་སྒྲིག་མོ་ལྷིང་ཕྱི་ཕྱི་བད་  
 བད་བད་བད་སྒྲ་ལྷ། བྱ་རྒྱང་སྐད་སྒྲིག་བྱ་མིག་མེར་བ་རྒྱ་བད་ནན། བྱ་ཏ་བྱང་  
 བྱང་སྒྲ་ལྷ། བྱ་སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་དང་བསྐྱེད་སྒྲིག་པ་འདིའོ། ། བྱ་སྒྲིག་ཁོ་ལྷིས་སྒྲིག་  
 ར་མར་ནི་སྒྲིག་སྒྲ་ལྷ། བ་གསོན་འདྲེ་ཡག་པ་སྒྲིག་ཞང་ནན་ཅེས་ཀྱང་ལ་བརྟགས།  
 མ་མཆོན་ཡིན། བུདེ་སྒྲིག་སྒྲིག་པ་མེད་ཤམས་ལ་གདགས། སྒྲིག་སྒྲིག་ལ་བུདེ་ཆོང་གཅིག་  
 བྱ། བུདེ་སྐྱོང་བཀྲུག་སྐྱོང་མེད་ན་འཛིན་པ་ལ་བྱ། བསྐྱེད་པ་ཆོང་ནས། སྐྱོང་བྱར་དྲི་  
 བརྒྱད་རྒྱ་འཕྲོས་རོ། ། སྒྲིག་འཕྲོལ། མ་ཤེལ་ལྷམ་སྒྲིག་མོ་སྒྲིག་འཕྲོལ། བྱ་རྒྱང་སྐད་  
 སྒྲིག་སྒྲིག་འཕྲོལ། བྱ་འདྲེ་མིག་མེར་སྒྲིག་འཕྲོལ། ས་ཤི་སྒྲིག་འཕྲོལ་ནན་སྒྲ་ལྷ།  
 སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་ལ། ད་བྱ་ཆོ་རྟག་རྒྱ་བྱ་འདྲེས་ཁྱེར་ན། མེདེ་ལྷམ་ཁྱེར་གི་སྒྲིག་ལ།  
 བསྐྱེད་བ་འདི་གསོན་བྱ་ལ། གདགས་སོ། ། ཏ་པ་ཏ་པ་བྱ་སྒྲིག་ཤི་བྱ་ཤི། བྱ་བཟླ་  
 བྱར་ནི། རི་ནི་རི་ནི། བི་སི་བ། རྒྱང་སྐད་སྒྲིག་བྱ་ལ་མོ་ གསུམ་པ་རྣམས་ནི་  
 བྱ་ཆོང་གསུམ་པ་བྱས་ལ། དེའི་ནད་རྒྱ་ལ་ལྷེད་སྐྱོང་གསུམ་པ་བརྟགས་ལ། བྱ་ཅའི་  
 བྱ་གཅིག་བྱས་ཏེ། དེས་སྒྲིག་བརྒྱབས་སོ། ། ཆོང་མ་ཅན་གྱིས་ཤིང་ལ། དྲག་  
 བའི་ཐབ་ཁྱེར་བྱས་ལ། དཀར་གཏོར་དམར་གཏོར་གཉིས་བྱ། རང་ཡི་དམ་  
 གང་ཡིན་རྒྱ་བསྐྱེད་སྒྲིག་ སྐད་ལས་གང་བྱེད་བཏང་། བྱ་ཆོ་དེ་ལ་འགྲུགས་  
 འདྲེན་དྲག་པོ་བྱ། སྒྲིག་གི་བྱས། དེ་ནས་བྱ་ཆོང་སྐྱོང་རྒྱུ་བྱར་བརྟགས་ལ།  
 རྣམས་བརྒྱ་ལ་སྒྲིགས་པ་བསྐྱེད་ཤིང་བསྐྱེད་ དམ་ཆོག་རྒྱ་རང་བྱ་ཁྱེར་རྒྱ་བསྐྱེད་  
 གསུམ་པ་བཅོས་པ་ནི། ཁོདེ་རྒྱབ་རྟེན་ཡིན་པས། རྒྱ་བཅོས་པ་གལ་ཆེ། རྒྱ་

བ་རེ་ལ་སྒྱུན་བསྐྱེད་བྱ། རྟགས་ནི། བ་མི་ལ་དྲན་ཏེ་ལ་སྒྱུ། མ་སྐྱེག་མོ་སྐལ་  
 ལྷམ་མ་སྒྱུ། བྱ་རྒྱུད་སྤྱི་རྒྱུན་བྱ་ལ་སྒྱུ། ཇི་ཀློག་ཅིག་ཅིག་བྱ་འདྲེད་སྤྱི་རྒྱུད་ལ་མ་ར་  
 ལ་ཇོ། སྤྱི་བ་དཔོན་པད་མས་བྱ་འདྲེད་རྒྱ་རྒྱུན་བསྐྱེད་པ་ནི། བ་མི་ལ་བསྐྱེད་  
 ཏེ། མ་སྐལ་ལྷམ། བྱ་རྒྱུད་གསེན་འདྲེད་ཡག་པ། བྱ་བར་པ་པོ་སེན། རྒྱུད་པ་  
 རྒྱུད་པ་སྤྱི་རྒྱུན་བྱ་ཡི། བྱེད་ཀྱི་གཉེན་པོ་དེ་ཡིན་ནོ། ། རྒྱུད་པ་མི་ལ་སྐྱེད་ཏེ་ལ་  
 སྒྱུ། མ་སྐྱེད་མོ་སྐལ་ལྷམ་ལ་སྒྱུ། བྱ་གསེན་འདྲེད་ཡག་པ་ལ་སྒྱུ། ལུ་པོ་པོ་སེ་ལ་  
 སྒྱུ། རྒྱུད་སྤྱི་རྒྱུན་བྱ་ལ་སྒྱུ། བསྐྱེད་རྟགས་ནི། ཇི་ཅིག་ཅིག་ རྟག་རྟག་ནན་  
 བན་སྤྱོད་ཀྱི། ཁོང་པ་ལ་རྒྱ་གཏེར་གཅིག་སྒྱུན་ནོ། ། རྟོད་ནས་ལྷགས་ན། སྤྱི་  
 བས་གདབ། སྤྱི་བས་ལྷགས་ན། རྟོད་ནས་གདབ། གཡས་ནས་གཡོན།  
 གཡོན་ནས་གཡས་གདབ་པོ། མ་བྱེད་སྤྱི་ཡིས་བྱ་བ་ཅིང་། ཇི་མང་གེ་མི་ལ་ཏ་  
 ཅ་ཏང་། ཆོབས་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་རྒྱུད་གསུང་རྟགས་འདི་མང་ཏུ་བསྐྱེད། ཇི་ཕྱི་ཕྱི།  
 བྱ་ཕྱི། རྟུང་ལྟུང་བྱ་ལྟུང་། ཡམ་ཀར་ཅེ་ན་ཏུ་ལ་ཡལ་ན་ལ་ཅད་མི་བྱ་ལ་ཡལ་  
 སེན་འདྲེད་ཡག་པ་ལ་ཇོ། ལ་ག་ར་ཅ། མ་ར་ཡ་ཡལ་ཡལ་མ་མ་ཏེ་ལ་ཡལ་  
 དེད་མ་ཡན་ན། མའི་རྟགས་སྤྱི་བས་ལྷགས་མ་གཅིག་གི་ནང་ཏུ། བྱ་མ་དང་། བྱ་  
 ཆོད་བྱས་ལ། བྱ་ཆོད་བཅས། བསྐྱེད་མའི་མོ་སྤྱོད་ཏུ། ཐལ་བ་དང་བྱེ་མ་  
 བསྐྱེད་མས། དེ་ལ་བྱ་རྒྱུད་བརྟག་ རྒྱུད་བྱུང་ན་ཆོབས་ཆེ་བ་དང་། རྟགས་དྲག་  
 ལ་མང་བ་བརྟག་ བྱ་སྤྱི་རྒྱུད་གསེན་ནི། མིག་མས་འགྲེལ་ས། བྱ་སྤྱི་རྒྱུད་སེན་མོ་  
 རིང་དང་རྫོན་ན། ཤ་སྤྱོད་ བྱེ་པ་འགགས། ལུ་མ་མི་མཐུན་གིན་ཏུ། རྟེ་ལ་  
 སེས་འབྱད། ཀྱང་པ་ན། རྟེ་ལུར། ཞིག་ཅིར་སྤྱི་བས་འདྲོན། གཉེད་མེད།  
 སྤྱི་བས་ལ་མཐེ་པོད་སྤྱི་བས་བྱེད་ཕྱི་བརྟགས་སེ་སྤྱི།

རྟེ་ འབྱས་བཅོས་པ། སེ་ལྷེད་སྤྱི་བས་པོ་བརྟུང་པ་གཉིག་རྟོད་མཐས་པའི་  
 མན་དག་ལ། མི་རྒྱུད་ལྷེ་མིག་གསལ་བྱེད་འདི། དཔལ་ལྷན་བདག་གི་བཀོད། འགྲོ་ཀྱང་



ནད་ལས་སྒྲུབ་བར་ཤོག བེ་གང་། ལུམ་ཤེལ་ཐང་དཀར་པོ་བེ་བྱེད། ལྷ་ཏིག་  
 བཀའོ། ལྷག་ཆོས་སེར་པོ་ལུམ་རེ་རེ། ཐང་རྒྱན་སྤྱར་ཆེར་སྤྱི་མང་གསུམ།  
 དམག་བཤད་པ་སྤྱི་བུ་མ་གསུམ། སྤྱིར་དཀར་དཀར་པོ་བདུན་པོ་དང་། སྤྱི་  
 ལུམ་སྤྱོན་པོ་སེ་བ་དམར། མེ་ཐང་ཤིང་རྣམས་ལུམ་བྱེད་རེ། འདི་རྣམས་བེ་ལྷ་  
 དག་ལ་ཁན་རྟེན། ལུ་ལུམ་དཀར་པོ་ལུམ་གང་དང་། དཔུལ་རྒྱ་སྤང་གང་།  
 ཅན་དཀར་དམར། བཀ་ཁྱེན་སོམ་ར་ཅ་དང་། ཟི་ར་གཉིས། ཏིལ་གཉིས་  
 སྤྱན་ཆེན། ཨ་རུ་ར། རྒྱ་མ་མི། སྤྱ་ཆེ་བརྒྱ་གསུམ་པོ། སུན་བདུན་བདུན་  
 དག་གི་ཆད་ཏུ་བཤད་པ་ཁ་ཆར་སྤྱན། ཐང་དཀར་ལུམ་དོར་སྤྱིར་བའི་རིམ་བུ་  
 བོ། སྤྱི་རུ་ར་ཅམ་གསུམ་ལྷ་བདུན་སོགས་པ་ཞག་བདུན་སོ་རངས་བཏང་ན།  
 མཛེན་དངེས་སྤྱུམ་བུ་དང་། རུས་ནད་རྒྱ་སེར་རྒྱས་པ་ཡིས། ། རུས་མགོ་གར་  
 ཡོད་ན་བ་དང་། ། ཆོགས་ལ་ཞེན་པའི་རྒྱ་སེར་ནད། ། རྒྱ་དང་ཤ་ཆོལ་ལུ་བ་  
 དང་། ། ཤ་དངས་བར་གྱི་རྒྱ་སེར་དང་། ། ཞི་བྱེད་བདུད་ཆེ་ལྷ་བུ་ཡིན། །  
 ར་གསུམ་དུང་འགོན་མཁྱེས་སྤྱ་ཆོགས། ། ལུར་ལུམ། རྒྱ་གང་། སྤྱོ་ལྷ། ཤིང་  
 མངར། ཨ་རྒྱང་དང་། ཟངས་ཐལ། ཁོག་བྱིན་ནི། རྣག་ཁྱེན་རྒྱ་སེར་མ་  
 ལུས་སྤྱེམས་པར་བྱེད། ། བྱི་རུ་རྒྱ་སེར་ལས་ལུར་སྤྱངས་པ་དང་། ། དི་རྒྱར་  
 སྤྱིར་བཀུས་ནད་དང་བྱུག་རྣམས་འཛོམས། ། དོ་སྤྱན་བདུན་དང་སྤྱིར་བཀུས་  
 བ། ། བམ་རིགས་དཀར་ནག་ཁྱ་གསུམ་ཞི། ། ལུ་བ་སྤྱང་ལུ་དོ་ཁབས་  
 དང་། ། བྱེམ་གཡམན་པ་ཤ་འོང་པ་ལ་སོགས། ། མདོར་ན་ལུས་བྱིན་དག་གི་རྒྱ་  
 སེར་དཀར་ནག་ཆ་གང་མ་ལུས་པ། ཞི་བྱེད་གཉེན་པོ་སྤྱན་འདི་བདུད་ཆེ་ལྷ་བུ་  
 ཡིན། བྱི་རུ་བྱུགས་ལ་སྤྱང་མི་དགོས། ། ཆ་གང་གི་མང་ཤིང་ཀུན་བསྤྱན། །  
 ར་ལ་འཁྱེད་བྱེད་རྣམས་པོ་གསུམ། ། ལུར་དུ་འབྱིན་བྱེད་དུག་པོ་གསུམ། ། སྤྱི།

བཙེ་བརྒྱད། ས་བདག་ཁྱི་སྦྱོན་ཆ་སྦྱོན་སྐྱེས་ཁ་འཁོར་སྦྱོར།

༥ ས་བདག་བཙེ་པ་བཅུགས་ཟབ་ངེས། དཀར་གཏོར་ཡིད་དམ་  
ལ། དམར་གཏོར་ཆོས་སྦྱོར་ལ། ལྷ་གཏོར་ལྷ་ལ། ཆབ་གཏོར་ལ་སྤེ་བརྒྱད་ལྟ་  
འདྲེ་སྤྱི་ལ་བྱིན། ཆང་གསུམ་དུ་སྦྱོར་གསུམ། གཞུང་གི་ལ་ཆ་བྱས་དང་བྱ་སྦྱོར་  
གསུམ་པོ་འང་བཅུག ཡིད་དམ་བསྐྱེས་ས། བསྐྱེས་པ་བྱ། གཏོར་མ་བཏར་།  
སྦྱོར་གསུམ་པོ་འུར་རྟོག་འཕངས་ཞིང་བྱ་སྤྱར་ཁྲོལ་ལ་སྐྱེས་པའི་སྤྱེས་བསྐྱེས་  
དེ་རྟོག་སྦྱོན་བསྐྱེས་བྱ། རྟོག་བན་རྟོ་རྟོ་དཔལ་གྱིས་གདམས་པའོ། ། ཡིག་  
མཚན་གྱིས་བསྐྱེད་བའི། མོ་ལྷ་སྦྱོར། མོ་ན་མ་ཉེ་གན་སེ་ཉེ་ཅ་བུ་རྩ་ལེ་ཡེ་སྤྱ་སྤྱ།  
སྤྱེས་འདི་ཤོག་བུ་ལ་བྱིས་ལ་ཁ་ལྟ་བ་ལ་བྱིར་སྦྱོག་ལ། ཡིག་འབྲུ་གསུམ་བྱིས་ལ་  
སྦྱི་གཙུག་ཏུ་གདགས་སོ། ། རྟོག་འབྲེལ་སྦྱོར་པོས་རབ་གནས་བྱ། བུ་མ་སྦྱོས་  
བར་ལ་མའི་སྦྱི་གཙུག་ཏུ་གདགས་སོ། ། བུ་སྦྱོས་བུའི་སྦྱི་གཙུག་ཏུ་གདགས་  
སོ། ། ད་བྱི་འཕྲོ་བཅད་པའི་འཆོང་ལ། བུ་རྒྱུང་གཏིང་ལ་རང་མ་གསོས་པ་  
ཡིན་ན། སྤྱེས་འདི་གི་སྤང་གི་བྱིས་ལ་མགུལ་ཏུ་གདགས་སོ། ། བ་མ་བརྩ་  
པ་ཁི། བྱི་ཅ་ལི། བྱི་ཅ་ལི། རྟོག་རྟོག་རྟོག་རྟོག་པ་ཀ་ལ་བ་སྤྱ་སྤྱ། བརྩ་བྱ་ཁི་  
རྩ་པ་ལ་ཁི་སྤྱ་སྤྱ། སྤྱེས་འདི་སྦྱོར་བསྐྱེས་ལ། བུད་བུད་བྱས་ནས་རྟོགས་ན་  
འཆོའཕྲོ་ཁྲིག་གྱིས་ཆོད། རིན་པོ་ཆེ་གསེར་གྱི་སྦྱོན་མེ་ཞེས་བྱ་བ་སྦྱོར་དང་འདྲ་  
བའི་གདམས་པའོ། ། ལྷོ།

༥ བུ་གུལ་ནག་པོ། བུ་ཟི་ནག་པོ། བུ་ཅི། བྱི་དཀར་པོའི་བྱི་ལུང་  
སྐམ་པོ། ཡུག་ས་སྤྱེས་མའི་རྟོག་རྟོག་སྤྱེས་པའི་བཞོབ། བྱེའུའི་ཁྲག་ ཆོལ་  
ཆོད། བུ་རྒྱུང་རང་གི་རང་མཚན། རྟོག་ཆོད་མ་སྦྱར་མའི་རྟོག་ཡི་ར་ཆོད། བུ་  
རམ་ལ་རྟོག་པུས་ལ། ཤོང་མ་རྟོགས་ནས་ཅམ་རེ་བརྟུངས་ལ་རིལ་བུ་སྤྱན་མ་ཅམ་

བྱས་ལ། དང་པོ་གཅིག་བཏང་། དེ་ནས་གཉིས་གསུམ་རིག་པས་སྒྱུར། ཞག་  
བརྒྱད་ལ་རྫོགས་པར་བཏང་། མ་ཁྲུན་འཕྲོ་བར་ཡོས་དྲགས་བྱ། ཁོང་གི་ན་  
ཅན་ལ་མ་བཏང་། ཅེས་ན་ཡང་མ་ལ་བཏང་། རིམ་ལུའི་བཏོང་ཆོད་  
ཡིན། ལྷོ།

༥ ཡིད་དམ་བསྐྱེལ་ས་བསྐྱེལ་བ་བྱ། གཏོར་མ་བཏང་། སྒོར་གསུམ་  
པོ་ལྷུང་རྩོམ་འཕངས་ཞིང་བྱ་སྤྱར་སྒོལ་སྐྱེལ་ས་པའི་སྤྲུག་ས་བསྐྱེལ། དེ་རྗེས་སྤྱིན་  
བསྐྱེལ་བྱ། རྩོམ་བཅས་རྩོམ་དཔལ་གྱི་གདམས་པ་ལྷོ།

༥ བྲང་ཁོར་བྲང་ཉིའི་ལྷགས་ཁྱི་སྤྱིན་གསེབ་བ་བཞུགས། སྤྱིན་གྱི་སྤྱི་ལ་  
བྱག་འཆལ་ལོ། ། བ་ལའི་དྲོད་པ་ཁ་ཆེད་ཅི། ལྷུང་ལྷུང་། བེ་བྲང་སྤྱི་རྩོམ་  
མང་ཡིན་ནོ། ། སྤྱིན་པོའི་མཁའ་། གེང་སྤྱི། མཛོ་པོའི་རྩོམ་། མགོ་པོ་མཛོ་པོའི་ཁྲག་  
ཆལ་ཡིན། དེ་དྲུག་སྤྱར་བས་ཁྱི་སྤྱིན་གསེབ་། ། བེང་གེའི་ཁྱི་སྤྱིན། ལྷུང་ལྷུང་སྤྱི་  
ལ་རྩོམ་རྩོམ་མཆོན་ཆེན་། ཁྱི་སྤྱི་བཞེས་སྤྱི་ལ་སྤྱི་ཆད་སྤྱི་གསེབ་མདོག་བྱ། མཆོ་བ་མེ་ཡི་  
བྱ། ། ཞི་བའི་སྤྱིན་རང་གི་རྩོམ་ ལ་རྩོམ་བྱ། ། སྤྱི་མེ་དག་འཁོར་བྲང་བྱམ་  
བྱང་། ། སེལ་བར་བྱང་པའི་མཆོག་ཡིན་ནོ། ། ལྷོ།

༥ ཆ་སྤྱིན་བཅོས་ལྷགས། འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་བྱག་འཆལ་  
ལོ། ། ཆད་པ་ལས་ལྷུང་སྤྱིན་ནམས་ལ། ཆད་པའི། ཆུད་དང་མཆོན་ཉིད་  
བཅོས་ཐབས་སྤྱི། ། ཆུ་ལྷོ་སྤྱི་པོ་འགྲེལ་སྤྱིན་ནམ། ཆད་པའི། མཁྱེས་པ་ཆ་  
བའི་འགྲེལ་སྤྱི་བའི་གཡས་གཡོན། སྤྱིན་ནོ། ། འགམས་བསམ་ཅན་ཁྲག་འགོར་  
ལས་བྱང་། བའམ། མཆོན་ཁྲག་བྱ་ཆད་འགྲེལ་ལས་བྱང་། ། མཆོན་ཉིད་སྤྱི་  
བྱར་བྱང་བ་དང་། ། ཟུག་ཆེ་འདུན་སྤྱི་སྤྱི་གསེབ་ནམ་ན། ། རོ་སྤྱི་སྤྱི་དེས། ཆ་  
ཞིང་འཕར་ལ་འགྲེལ། ། རྩོམ་པོ་མེ་སྤྱི་གསེབ་བཅོད་པ་ཆུང་། ། བཅོས་ཐབས་ཞི་

དང་སྦྱངས་པ་ལས། ། དང་པོ་བཟང་ཞི་མན། རྒྱག་ཅན་དཀར་དམར།  
 གཉིས། ། ཉིག་ཏ་རྒྱག་ཏུང་གསེར་མེ་རྟོག ། ཞུའལ་པོང་དཀར་པོ་ཡིན། ཨ་  
 རུར། ། རུན་བསེ་རུག་ལུ་དཀར། ། ཆ་ལ་རྒྱ་ཆ་པི་པི་ལིང་། ། ཉ་མིག་ཆ་  
 མ་ཆོད་གཡག་གཉིས། ། གཅན་གཟན་རུས་པ་ལུ་ཟི་དཀར། ། སེ་ལྷང་དེ་  
 རྣམས་མན་དག་ཡིན། ། བསེག་དང་གང་ན་སེག ཆ་ན་མི་བསེག་པ་ནི། བད་ལས་  
 རེས་སོ། ། མི་བསེག་དངོས་པོ་གཙོ། ། ཅོང་ཞི་ལྟར་བཏགས་ཕྱེ་མ་དང་། །  
 སྒན་རྣམས་མཉམ་སྦྱར་ཕྱེ་མ་དེ། ། བད་ལུ་བ་རུས་སུ་ཀ་རས་ཁ་སྒངས་འཇུ་དཀར་  
 བ་རྒྱ་སྒྲིལ་དབུལ་སོ། ། བཏང་བྱས་ན། ། སྒན་རྣམས་ས་ལ་སྒྲུལ་པའམ། ། ཡང་  
 བ་འཇུ་ཡིས་རྒྱག་པར་འཇུར། ། སྒན་རྗེས་རྒྱག་པར་མ་ཇུར་ན། ། རུར་བྱིད་  
 ཆ་ལ་བྱང་བུལ་རྟོག་དང་། ། འགྲོལ་ཐལ་སྦྱར་བའི་རིལ་ལུས་སྦྱངས། ། དེས་  
 ཀྱང་ཞི་བར་མ་ཇུར་ན། ། ཟུངས་དང་སྦྱར་ལ་པོར་གཉིས་དང་། ། འོར་  
 གསུམ་ཅི་རིགས་བར་རུ་སྦྱངས། ། དེ་ཡང་རུ་ཐུང་ངམ་རྣམས་ཁ་རུང་ལ་གཏར་  
 བས་འདྲོངས་བསམ་ན། ། རྒྱག་ལ་རྣག་ཆགས་སེར་རུ་བསམ། ། རྟེ་རུལ་སྦྱིན་  
 རུལ་གང་བྱང་ཡང་། ། ལུས་རྒྱངས་གསོ་ལ་གཏར་ལ་གང་། ། ཁོང་ནས་གང་གི་  
 སྒན་གྱིས་སྒྲུལ་པ་གཅིས། ། ཆ་གང་བཅོས་པའི་མན་དག་རྣམས་སོ། །

ཁྱེད་ཀྱི་འཇུག་པ་ལྟར་ཞིང་འབྲས་བཅོས་ལྟགས་བཞུགས། སྒན་གྱི་  
 སྒྲིལ་བྱག་འཆལ་སོ། ། ཁོང་འབྲས་ཁོང་སྒན་བཞིག་པའི་མན་དག་ལ།  
 འབམ་པོའི་ཁན་རྣམས་ཐབས་བཤད། སྒྲིལ་ཁ་འབམ་སོ་རུས་པ་ཆེ་བའི་རུས་  
 སུ་ཆགས་བྱའོ། ། སོས་ཁའི་དབྱི་མོང་འབྲུ་རུ་བསྐྱུས་ལ་ཆགས་བྱ། དེ་ལ་སྦྱར་  
 བ་ཆེ་ཆུང་ནི། འབྲིང་པོ་གཅིག་གི་དབང་རུ་བྱ། འབམ་པོ་ཁྱོམ་ཁྱོམ་བརྒྱངས་  
 པ་ལུ་གང་ཅམ། དབྱི་མོང་སྦྱར་བརྒྱ་གང་ཅམ་དང་། དེ་ཉིད་ཞག་གཅིག་  
 རྒྱར་སྦྱངས་ལ། རྒྱབ་ཡང་ཡང་ཕྱིར་ལ་ཕྱིས་མ་དོར། དངས་མ་དེས་བསྐྱུས་ལ།

ཁུ་ཆོད་ནས་མིལ་ཏེ་གིལ་བར་སོང་ཙམ་ན། འབྲི་མར་ཕྱང་ལྷ་བྱུག་ཙམ་བཏབ།  
 དེ་ནས་རྩུང་ཞིག་བསྐྱས་ལ། ལྷ་མ་ཆོག་པ་ལ་སོག་ལ། བྱ་རམ་མགོར་གཅིག་  
 བཏབ་ལ་བསྟེ། དེའི་ཁ་ཆར། ལྷ་ཆོ་རི་ཙམ་འབྱོར་ཆོད་གཅིག ། ཁ་རྩ་ཆོ་  
 དང་། ཆོ་ལྷ་ཆོགས་ཆོད་ཡང་རྩམ་རེ་བཏང་། དེ་ནས་བྱི་བསྐྱས་ལ་བཏང་ཏེ།  
 ལྷགས་གཉིས་སོ། ། ལས་འབྲས་ན་ཡང་ཤས་ཆེར་བཏང་། མས་འཇུ་ན་ཡང་  
 ཤས་ཆེར་བཏང་། མས་སྟོད་ན་ཆོད་དམ། གཏོང་ལྷགས་ལ་སོགས་པ་ཐམས་  
 ཅད་འཇམ་ཆེ་གཏོང་བ་དང་མཐུན་ནོ། ། ལས་བསྟོད་ན། ཁར་མི་སྤྲད་པར་  
 ཟུར་མིད་རྩུབ་ཏང་ངོ། ། ལས་མར་ལ་གཉིས་ཀ་ནས་སྟོད་ན་ཡང་། དང་པོ་  
 ཐུན་མི་ཆེ་བར་འཇུ་ཆོད་ཙམ་གཅིག་སྟུར། ལུན་རིང་ལ་ཞག་མར་གསར་  
 བཏང་ངོ། ། དེ་ཡང་སྟན་ནམ། བང་འབྲས་དེ་གཤིག་མ་ཤིག་གི་ཆོད་དང་  
 ཟུར་ལ་བྱའོ། ། མ་ཤིག་སོ་བ་སྟར་མི་འགྲོ། ལྷ་སྟུར་ཀྱང་མི་ཆད། སྟར་བས་  
 བདེར་ཆོར་བ་ཡང་མི་ཡོང་། དེ་ལྟར་འདུག་ན། ད་རུང་སྟན་སྟུར་ལ་བཏང་  
 དགོས་སོ། ། བཤིག་པའི་རྟགས་ནི། སྟར་བས་འཕོ་བ་སྟེར་འོང་བ་དང་། ལྷ་  
 ཟུར་ལ་སོགས་པ་ཡོང་། སོ་སྟོད་ན་ཆོས་འཆད་ཅིང་། སྟར་བས་བདེ་བར་ཆོར་  
 བ་ལ་སོགས་འབྱུང་ངོ། ། དེ་ཡན་ཆད་ནི་བཤིག་པའོ། ། འདི་ནི་དབྱུང་བ་  
 ཞེས་བྱ་ཞྭ། རྟགས་དེ་ནམས་བྱུང་བ་དང་། སྟན་དེ་དང་པོ་སོ་སྟོད་ན་ཡོད་ན་  
 ལག་པའི་སྟོད་ཁག་ཏར། སོ་སྟོད་རྒྱ་ལོང་ལ་ཡོད་ན། ལོང་ཙམ་དང་བྱིན་བཞུག་  
 གཏར། ཡོང་ཆེན་གོང་གི་རྩ་གང་འོས་གཏར། དེས་ནག་ཏུ་ཁད་གྱིས་ཡོང་བ་  
 ཡིན་གསུངས། དེ་ཡང་ལ་ལ་སྟན་གྱིས་སྟུལ་ནས། རང་བསང་རྩུ་ནར་གྱིས་  
 ཡོང་བ་ཡང་ཡོད་པས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་གཏར་མི་དགོས། ལྷ་དང་པར་དགའ་བ་  
 ཡིན་གསུང་། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ན་གོང་བཞིན་གཏར་རོ། ། དེས་མན་ཡང་།  
 འབམ་པོའི་ཁན་རྣམས། ཨ་རུ་ར་བཙུ་བསྟོར་ཙམ་ཁྲམ་ཁྲམ་བརྒྱུད་པ་ལ། བ་ལུ་

ཡོད་ན་སྤང་པ་རབ་པོ། །མེད་ན། རྒྱ་དང་བསྐྱེས་ལ་དེ་ལྟར་སྤངས་ན། ལྷ་  
 པ་ལྟོན་ལ་ཆེགས་མ་དོར་བའམ། ཡང་ན་གོང་མ་ལྟར་བསྐྱེས་པ་ཡང་བཏང་  
 རོ། །དུས་ནམ་ཡང་མཆོག་གོ། །ཁྱེ་སྤྱེས་མ་ལྷན་དུ་ག་བྱ། རྩལ་ཡང་འདོན།  
 ཆ་སྐྱོན་གྱང་སྐྱོན་གཉིས་ཀ་འཛོམས་སོ། །དེ་ལྟར་བྱས་པས། སྐྱོན་གཉིས་  
 འཕོལ་ཏེ་སྤང་ལ། གསང་དུ་དང་གསང་དུ་མ་བྱུང་པ་ལ། དེ་ནས་གཏར་ཁག་  
 འོས་ས་མ་གཏར་བས། རྒྱ་ཏུ་ཤས་གཅིག་ཡོད་། འདི་ཡི་དུས་སྤྱི་ཟུང་དྲོད་  
 བཅུད་ཀྱིས་ཐེག་པ་གལ་ཆེ། རྩེས་སྤྱོད་ལ་མེ་འབྱུང་སྤྱོད་བ་གལ་ཆེ། འདི་  
 རྩེས་ནང་འབྱས་ཀྱིས་བཙོས་ཐབས་ཡིན། ལྷ་འབྱས་ཀྱིས། གོང་གི་ཁན་རྩེ་  
 དེ་བྱུགས་པས་འཆོ་བ་ཡིན་ནོ། །སྐྱོན་བཙོས་རྩོགས་སོ། །ཟབ་ལྗོངས།

༥ ལྷགས་ ཐལ་བྱེད་ ལྷགས། རིན་ཆེན་ ལྷགས་ ཐལ་བྱེད་ ཐབས་  
 ལ། །ལྷགས་ལྡང་པ་སྤྱབ་པར་བརྟུངས། །དུམ་བྱར་བཏུབས་ནས་གཉེན་པོ་  
 བློ། །ཆ་ལ་ལུ་ཟེ་གཉིས་ཀྱི་བྱེད། །ལྟར་བྱའི་ལུས་སྤྱི་ལྷགས་ལ་བྱུག །རྩེས་  
 དེ་ལྷག་སྐོང་ནང་དུ་བྱུག ལྷགས་དེ་ལྷག་སྐོང་ནང་དུ་བྱུག །རྩེ་འདག་བྱིན་  
 ཐོས་ཁ་སྤྱོད་བྱ། །དེ་ལ་བལ་སྤྱི་ཡང་གཅིག་བྱུག །འཛིན་པ་བྱུགས་ལ་སོལ་  
 བས་བསྐྱེག །སྤྱོད་པ་དྲག་ཏུ་འབྱུང་པར་བྱ། །ཆོད་ཆོད་སྐོང་བྱ་རབ་ཏུ་  
 དམར། །ཁ་བཙོད་ནག་པོ་ཆོས་པའི་ཆོད། །དེ་ནས་ཐོག་གྱང་ཐལ་བ་  
 བྱངས། །ཁ་འཛིན་མགས་སྤྱེས། སྤྱོད་པས་སྐྱོན་ནམས་འཛོམས། །ཀྱན་ལ་  
 བསྐྱོན་ནམས་བྱང་མེད། །བྱང་ཏི་མཁས་པས་གོང་དང་འཐེང་། །མཁས་  
 བྱང་ག་ལ་འབྱུང་། །དེས་ནས་རབ་ཏུ་གསང་བར་བྱ། །བྱང་ཏི་འཐེང་པོའི་  
 བེ་ཐང་པོ་འཛམ་དཔལ་བཟང་པོའི། གསང་མཛོད་ཡིན། །ལྗོངས།

༦ གག་པ་ཆོས་པའི་མན་ངག་ ཐང་སྤོམ་པའི་འབྱས་བྱ། ལོ་དུ་ལོན་  
 ཀྱི་བཞི་འགྲུར་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ། ལུས་སྤྱི་ལྷགས་ལ། གག་པ་ཆེག་སྤྱབ་

ཡིན། སྤྱན་ནང་བཟེ་བྱུང་ན་སྤྱག་པ་ཆ་ཅན་སྤྱིན། སྤྱི།

༥ གདམས་པ། བཟང་དྲག་སྤྱན་རེ། བཅན་དྲག་སྤྱན་གཅིག་ལ།  
ཨ་རུ་ར་སྤྱན་གཉིས། སྤྱ་ཅི་གྲུ་གྲུལ་དང་། སྤྱ་དག་སྤུ་སེར་ཆོད་ལ་སྤྱན་རེ།  
དདུལ་ཆུ་ལྷག་གི་རིལ་མ་ཅམ་གཅིག་འདུལ། སྤྱམ་ཅ་ཞོ་གང་། བར་རུ་བ་ཞོ་  
དྲག་གི་རིལ་ལུ་ནས་ཅམ་བདུན། རྒྱ་ཆང་ཞིམ་པོ་ལན་གཉིས་མས་སུལ།  
གཉན་ཆོད་རྒྱུང་ནས་འཛོམས་སྤྱི།

༦ ཀ་རའི་རྒྱ་འདི་མིག་གི་ནད་སེལ་གསལ་ཆ་ན་ག་བུར་དམར་ན་རུ་  
གང་སྟེ། སྤྱན་མ་ཕྱེད་ཅམ་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ་བསྟེ། འགྲིབ་ན་ཡུ་བ། སྤྱ་  
ཅི་ནས་ཅམ་རེ། སྤྱ་སྤྱན་ཅམ་བསྟེས་ལ་ཤར་བཅད་དོ། །

### བཅུ་དྲུ། མཁྲིས་རིམས་བཅོས་རྒྱུང་ལྷ་སྤྱིར་བབས་སྐྱོར།

༧ ཀ་ར་རྒྱུང་པའི་རྒྱ་འདི། ལ་བ་དང་། མེ་དང་རྒྱ་ཡི་ནད་ལ་མཆོག་  
རུ་པན། མཁྲིས་རིམས་མེས་བཅོས་པ། ཉོན་མོངས་འཁོར་བ་ལས་བསྐྱོལ་བའི་  
སྤྱ་མའི་ཞབས་ལ་གྲས་པས་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། ། མཁྲིས་པ་ཅ་རྒྱག་ཞེས་བྱའི་རིམས།  
རིངས་རྒྱ་ལྷ་ཆེན་སྤུལ་བའི་གདོན། ། ཉེ་རྒྱ་ཆོད་པའི་རིམས་ཡན་མཁྲིས་ཐོག་  
བེབས། ། རྒྱུང་ལ་རྟ་ཞོན་གཉན་དང་གདོང་། ། རྟོད་མ་བདེ་ན་སྤྱིགས་མཁྲིས་  
པ་ཅ་རྒྱག་ཟེར། ། ལ་གཅིག་སྤྱད་གཟེར་རིམས་སུ་འདོད། ། འདི་ལ་ཆ་བ།  
སྤྱིབས་ལྷན་དང་སྤྱིབས་རྒྱུང་གཉིས། ། སྤྱིབས་ལྷན་སྤྱི་བརྟགས་རིམས་སེར་པོ་  
དང་འདྲ། ། དང་པོ་མགོ་དང་ཆོགས་པ་ན། ། རྒྱ་ན་དམར་ཁྲག་མར་ནག་འདྲ་  
ཅ་ན་སྤྱིས་ལ་སྤྱིར། ། སྤྱིན་ནས་མིག་དང་ལུས་ཀྱན་སེར་བར་ཡོང་། ། བཤེད་ལུས་  
རྒྱ་ཆོར་དང་སྤྱེ་དང་སེན་མོ་སྤྱིགས་དཀར་བར་ཡོང་། ། ལུས་དང་སེམས་ཡང་སྤྱི་  
ཆོད་རྒྱུང་། ། ནད་འདི་ཆོབ་སྤྱིབས་པོ་སྤྱིམས་ཆེན་མཁྲིས་པས་སྤྱངས། ། མགོ་

ཟུག་ཆ་མུར་འགམས་ཆ་ཟུག། རྩ་ཁག་འོང་ན་མང་པར་ཤོར། ། ཡིན། དེ་ལ་  
 སྐྱོ་པ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་། ། རྟོན་ལ་བབས་ན་སྟོང་གཟེར་སྒྲིལ་འདྲ། ལུང་པ་དམར་  
 བེར་ཏུ་འོང་། ། རྟོན་བབས་མཐོང་། འབྲུ་སྐྱག་ཡང་ན་ཕོ་བ་སྦང་། ། ཡང་ན་ཏུ་  
 གཟེར་ལྟ་བུར་འབྲུང་། ། དེ་ཡང་སྐྱོ་པ་ཉུང་བ་ཡིན། ། འདི་རིགས་སྟོབས་  
 རྒྱུར་བུར་པ་ཡིས། ། མིག་དང་ལུས་པོ་ཀུན་སེར་ཞིང་། ། ལུས་ཀྱི་བཤེད་མ་  
 ཚོར་བ་སྤྲོད་པས་ཤོར་ན་བཅོས། ། ཞག་བརྩུ་པར་འདས་འཆི་ལྟས་མེད། ། ཕོ་  
 བཅི་སྦང་གསོ་ན་ཡང་། བའི་ཡུལ། ། དང་པོ་ནད་སྟོབས་རྒྱུར་། ཆོ་སྒྲུབ་ལྟ་བུ་  
 ལ། ། རྒྱ་ནི་དམར་རམ་ཁྲག་ནག་འདྲ། ། ལུན་རིང་རྒྱང་པོལ་ཁ་གདོང་  
 གཡོ། ། དེ་ནས་ཐལ་ན་ལུས་ཀུན་སྦང་། ། ཁ་གཅིག་འཆོ་སྤྲོད་ཀྱི་པལ་ཆེར་  
 སྦངས། ། ནད་སྟེ་སྟོབས་རྒྱུར་གྱི་རིགས་འགའ་འགའ། ། མ་ཞུ་མིག་སེར་ལྟར་  
 འབྲུང་བ་ཡང་སྤྲོད། ། མ་རྒྱས་གསོ་བ་སྦྲ་བ་ཡིན། ། བཅོས་ཐབས་སྟོབས་ཆེན་  
 སྟོབས་རྒྱུར་གཉིས། ། སྟོབས་ཆེན་ལག་བསྟོད་སྤྲོད་པོར་མེད། ། མི་རྒྱལ་  
 མཐོངས་པ་བོང་ང་དཀར། ། ཀུར་ཀུམ་མཁ་ཆེ་རྟོང་ལེན་སྦྱར། ། མདོ་ལ་བརྟུང་  
 ལ་ཆ་ཁ་ལྷམས། ། ཆོགས་པ་བྱུག་དང་བདུད་སྟོན་སྤྲོད། ། མེད་སྐྱམས་ལ་འགྲོས་  
 ཁུང་འགོགས། ། འཇིམ་པ་སྒྲན་ཅམ་གཅིག་དང་ནི། ། ཆོས་ཁྱིམ་སྤྲུག་སྦྲན་  
 སྦྱར་ཏེ་དང་པོ་ལན་གསུམ་བཅུང་། ། དེ་ཡིས་གཉན་གྱི་སྤོང་ཟླ་བལ། ། དེ་འོག་  
 ཆོད་སྟོབས་ཆེ་རྒྱུར་གྱི། ། རྒྱལ་སྟོན་ག་བུར་ཆེ་མང་སྦྲེ་ཆེ་གསུམ། ། གསུམ་མམ་གཙོ་  
 བོ་བྱེ་མའི་རྒྱུད་ན་ཡོད་བརྒྱུད། ། ཏིག་ཏེ་གསེར་གྱི་མེ་ཏྲག་བོང་ང་པར་པ་ཏ། ། ར་ཕུན་  
 དཀར་ཏེ་ཏེ་ལེན། ། བརྒྱུད་པ་ལྟག་པ་སྦང། ། ཏུས་བཞིར་ཕུན་བསྐྱེད་སྤྲུགས་ལ་  
 བཅུང་། ། གང་བབས་ཆ་ལ་ཅི་རིགས་གཏར། ། དེས་མ་བསོད་ན་ཤལ་ཤར་  
 བྱེད་རྟོང་ལེན། ། མཆོག་ཡིན། ། རྩེས་ལ་ཆ་བ་ལྷ་སྦང་དཀར་གྱི་ལྷེ་སྐྱོ་ལ་སྦྲོག་སྦྱོར་ཤོ་མང་  
 རྣམས་ཡིན། ། ཐལ་སྟེ། ། ཀུར་ཀུམ་ལྷམ་ཆ་གོ་སུས་པ། ། ཀར་སྦྱར་ལ་ཏིག་ཏེ་



བརྒྱད། ། ལྷག་པ་སྤྲད་པ་ཅི་རིགས་བཏང་། ། སྔ་བརྗོད་ལྷ་མ་གྲིང་ན། །  
 བཀའ་རིལ་བལ་བ་དྲོམ་གྱིས་མཁྲིས། ། ཨ་རུ་ར་སྤྲར་དེའི་འཛིམས། ། མགོར་  
 རྒྱུ་གཙུག་པ་བརྒྱད་ལ་བསྟན་པ་ཡིན། ། ཨ་བྲུག་སྤལ་རྒྱལ་བསྟན། ། ལུས་འགྲམས་  
 གཉིས་བསྟེན་སྤྲུག་འདྲོན། ། རྫོང་བབས་སྤྲངས་ལ་རྒྱ་སྟོན་བཏང་། ། འདི་  
 རྫོངས་ཆེན་མས་པལ་པ་ཡང་། ། རྫོངས་རྒྱུང་འཕལ་རུ་སྟོན་མི་སྟོན། ། དེ་རིང་  
 དང་པོ་རྫོང་རྒྱ་བལ། ། དེས་ན་པག་རིལ་ཅ་བ་ལའི། ། ཐལ་སྟོན་ཏིག་ཏ་  
 བརྒྱད་པ་ཡིས། ། ལྷག་པ་སྤྲད་ལ་ཀང་གི་བཤལ་གྱི་སྤྲངས་པོ་བ་དྲོད་འཛིམ་པ་ཨ་  
 མི་ཏ། རྒྱུང་འཕུ་དགའ་ན། ། རྫོང་མ་ཁའི་སེའ་བྲུ་བཞི། ། ཏིག་ཏ་བརྒྱད་དང་  
 ལྷག་པ་སྤྲད། ། སྤྲངས་ན་བཤལ་གྱིས་སྤྲངས་པ་ཅེས། ། ལུས་རྒྱུང་མིག་སེར་  
 འདྲེན་མང་རུ་བརྒྱ་ཅམ་བྲུ་བྲ། ། བསིལ་བརྒྱད་ཤ་མར་བཏང་ཞིང་བསིལ་གི་ཅང་  
 རེས་ལྷར་འཇམ་བྲ། ། རྫོངས་རྒྱུང་འཕུ་མིག་སེར་ལྷར། ། རྒྱུང་སེམས་སེར་དྲི་  
 མདཀར། ། སྔ་བའི་མེ་རྒྱུང་སེའ་བྲུ་བཞི། ། རྫོང་མ་ཁ་སྤྲར་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆོག  
 མཁྲིས་པ་ཅ་རྒྱག་བཅོས་པའི་ཐབས། ། ཉམས་ཀྱིས་མན་ངག་བྲིས་པ་  
 འདི། ། འགྲོ་རྒྱག་ནད་གསེ་བདེ་སྟོབ་སྟོག། ། མཁས་པ་གཤུ་སྟོག་མགོན་པོ་  
 བས་སྤྲར་བ་སྟོག།

༥ བྲང་ཏིའི་ལུགས་སོ། ། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ལ་བྲུག་འཛུལ་  
 སོ། ། སྟོན་འདྲེན་ཆར་གཙོད་བསྟན་པའི་སྟོན་ཤིང་བརྟུགས། ། རྒྱལ་བའི་  
 སྟོན་ལས་ཀུན་མཛད་འགྲོ་བའི་མགོན། ། བད་མ་སམ་རྟ་བ་ལ་བྲུག་འཛུལ་  
 སོ། ། གཉན་ཆོད་རྒྱུང་ལུག་གསུམ་སྟོལ་ལ། ། གཉན་པོ་མང་ཡང་འདི་ཉིད་  
 མཆོག། ། བསད་པ་བོང་ང་གསུམ་ཆ་ལ། ། ཨ་རུ་གསུམ་གཉིས་སྟོ་ཅི་  
 དང་། ། རྒྱ་ཆོ་རྒྱ་སྟོགས་སྟོག་ཆོར་འཛུལ། ། ལུ་ལུལ་ཤིང་ཀུན་བཀུ་ལུག་  
 རྣམས། ། ལུག་བརྒྱད་ལོ་བརྒྱད་དྲི་རྒྱུ་སྟོ། ། ལུམ་རུབ་བྲང་ཁམ་ལུང་གྱིས་

བཟུགས། ། རིལ་བུ་ནམ་ཐུང་ལ་བདུན་དགུ། ། བད་སྟོབས་ལུས་བྱངས་ཆོད་  
 དང་སྒྱར། ། གཉན་ཆོད་རྒྱང་ལྷན་གཤམ་སྟོག་འཛམས། ། སྟོབས་ཆེན་བསད་  
 སྒྱངས་སྒྲག་འདི་བྱ། ། ཚ་རྩ་ཐར་ཅུ་ར་ལྷག་བཞི། ། མཐེ་བོང་ཅམ་རེ་བོང་ང་  
 དང་། ། འཛིན་པ་སྒན་ཅམ་ཨ་རུ་ར། ། བོང་ང་འཛིན་པ་གསུམ་བཏབ་  
 ཉི། ། ཉྱག་ཤ་ཤུ་དག་གུ་གུལ་གསུམ། ། ལྷག་རིལ་འབྲིང་ཅམ་ཤ་ཆེན་  
 དང་། ། སྒྲེ་ཤམཐེབ་ཅམ་བྱང་པ་གསུམ། ། གཟེར་ན་ཨ་བྱག་ནག་པོ་རྒན་ལག་  
 པ་བཟླན། ། ཨ་བརྒྱད་རྩམ་སྒྲུ་སྒན་རྩ་ཅམ། ། བདུན་དགུ་བརྩུ་སྟགས་ནད་  
 སྟོབས་སྒྱར། ། བད་རྣམས་བསད་ནས་ཀྱན་ནས་འབྲུ། ། གཉན་ཆོད་གཤམ་  
 སྟོག་གཟེར་གསུམ་ལ། ། འདི་མཆོངས་གཉེན་པོ་ཡོད་མེན་ཏེ། ། འཆིགས་ས་  
 བོང་འོག་གཉིས་སྒྲགས། ། བདུད་ཅི་བུམ་པའི་ཡང་སྟེང་ཡིན། ། སྨྲི།

༥ སྒྲི་ཐི་སེམས་ལ་བབྱངས་མཛོད། བྱང་ལའི་རིལ་བུ་བྱེད་ལྷགས།  
 སྒན་གྱི་སྒྲ་ལ་བྱག་འཆོལ་ལ། ། བད་ཆོབས་ཆེན་ཨ་རུ་ར་ཞོད། ཤ་ཨ་རུ་ར་བྱར་  
 ལ་ཞོགང། རུས་རུ་རྟ་ཞོགང་རྩམ་པ་ཤུ་དག་གསུམ་མམ་གཉིས། སྟེང་བོང་ང་ཞོ་བྱེད།  
 འྲག་སྒྲ་ཅི་གཉིས་རྣམས་ཀྱི་རྩ་བྱ་བྱང་ལ། ། བཞི་གཅིག་གསུམ་གཉིས་བྱེད་དང་  
 གསུམ་ཆ་སྒྱར། ། ཨ་རུ་བཅན་དུག་རིམས་པས་ཞིབ་པར་བཏགས། དེ་ནས་  
 བསྐྱེས་ལ་སྒྲམས་ཐགས་ཞིབ་པར་བྱ། ། ཨ་བརྒྱད་དི་རྩམ་རྩ་བཏགས་ཉེན་  
 གསུམ་བྱ། ། བྱང་པའི་ཆོད་ནི་རྣག་ལ་ཆོར་བ་འོང། ། སྒྲ་ཅི་རིལ་བྱེད་ཁར་རྩ་  
 སྒྱངས་བཏང་། ། གི་ཆོན་མང་དང་ནག་བཟང་ན་པོ་མཆོན་དྲད་སྒྲན་རྟེན་ཆ་གང་  
 ལ་སྒྱུར། ཡིན་ན། ། གུ་གུལ་ནག་པོ་གདོན་གྱི་གཉེན་པོ་གཅེས། ། འབྲུ་ལ་  
 དབང་བསྐྱར་ཏིང་འཛིན་ལྷན་པས་བཟུང། ། སོ་ལོག་སྒྲིན་ལོག་མཛོལ་མཆོག་  
 ཏུ་བཟུགས། ། བད་ཆོབས་ཆེན་པོ་ཤ་གཉིས་ཕྱི་བར་ན། ། ཏིང་ངེ་འཛིན་ནི།  
 རང་ཡི་དམ་གང་ཡིན་ཏུ་བསྒྲམ་བསྒྲས་གསལ་བསྐྱེད་པར་ལ། ། ཡར་རྒན་ལ་པད་མ་

དམར་པོ་འདབ་མ་བཞི་པ། དེ་ནས་སྒྲིབ་ཀྱིད་བྱ་བ་ལ། སའི་ཁྲག་སྒྲིབ་གང་གི་ཀྱང་མ་  
ཕན་པ་ལ། རྒྱང་ལྡེའི་སྤྲོད་ཏུ་ག་ཟུར་ཐུན་གཅིག་བསྐྱན་ནས་བཏང་ན། ཟུག་དབལ་ཆོག  
འཛོལ་ནད་ལ། ཚ་སྟོ་སྒྲགས་པའི་སྦྱངས་བྱས་རྒྱུ་དེ་དུལ་ཚུ་ཞོ་གང་མེས་བཏུལ་བ་དང་། ལུ་  
མེན་གཉིས། རྒྱང་ལྡེའི་སྤྲོད་ཏུ་བསྐྱན་ནས་བཏང་ན་འཛོལ་ནད་ལས་སྒོལ་བར་འགྱུར། བྲང་  
ཏི་བའི་དགོངས་པ་ཟབ་མོ་འདི་ཉིད་ནི། རྒྱ་བཟང་བདག་གིས་རྒྱུད་བྱང་བཞོད་པ་ཡིན། ལུ་  
དང་ཆོད་རྒྱམས་ཀྱང་ལྷ་བར་རིགས་པ་གདའ། ལ་ཟུར་ཏུ་ལྷ་བའི་སྤྲོད་བར་མོ། འདབ་  
མ་ཤར་ལ་ཨུམ་ བྲང་ཏུ་རྩིམ་ ལུབ་ཏུ་ལ། ལྷ་རུམ་ཏི། ཡིག་འབྲུ་རྒྱམས་  
དཀར་པོ་བསྐྱོམ། མགོ་ཟུར་ཏུ་བསྐྱན་པར་བསམས། འབྲུ་ལྷ་བསྐྱུས། ཡིག་  
འབྲུ་ལྷ། སྐྱན་ལ་བཏབ་པས་བདུད་ཚིར་གྱུར་པ་བསམ། རིམ་བུ་ཟ་ཏུས་དེ་  
བཞིན་ བསམ། རྒྱང་ ལྡེའི་ ཟུར་ ཐབས་ རྒྱད་ རྩེ་ དང་ མཐུན་ མོ་  
ཨུམ་ རྩིམ་ ལུམ་ རྩིམ་ པ་ལྷོ།

༥ རྩོ་ལ་ཚུད་གདམས་པ་མགོ་ཆགས་སོ་པ་བཞུགས། ། སྐྱན་གྱི་  
རྒྱམས་བྲངས་འདི་ལྟར་ཡིན། དུལ་གར་སྐྱེས་རྩོ་ཆང་ཞི་ཡིན་ན། ། བེ་རིག་གཅོད་  
དང་། རྩོ་སྐྱན་ལུན་འདུལ་ཚ་དངས་ཨ་བ། རྒྱ་བྲག་སྐྱེས་པའི་སྒྲོ་སྒྲོན་བྲག་སྐྱེས།  
ལ། ས་ནག་སྐྱན་ནག་སྐྱན་དང་བྱ་ཁྲུག་མ་བྱང་གོང་གིས་སྐྱམས། མ་བྲག་ ཐུན་  
ཆོད་གོང་མ་གསུམ་རིག་མཆོག་ཡིན་རྩི་རྒྱད་ཆང་ཟུར་དགའ་བ་ཡིན། ཆ་བཏང་།  
གཞན་ཆོད་ཆ་མཉམ་བཞུག་མར་ཆ་ཡིན། མ་བྱེད། ཞིབ་པར་བཏགས་ལ་ནམ་  
བྱེད་དམ། ཉིན་བྱེད་གསེར་ཞོ་རེད་པོངས། མང་ཉུངས་ནད་ཆ་བས་དང་ཟུར།  
རྒྱུད་གཅོད་མས་འཕུལ། སྐྱན་འདི་འུ་ཆག་གྲགས་གང་ལ་ཕན་དེས། དེས་  
གདམས་པ་ཟབ་པར་གསུངས། ལྷོ།

ཉི་ཤུ། རྩོ་ལྷོ་དར་ཡ་ཀན་ཟུར་ཐབས་དང་རྒྱ་མེད་སྐྱོར།

༦ དར་ཡ་ཀན་གྱི་ཟུར་ཐབས། རྒྱ་གར་སྐྱོད་ཏུ། བརྩོ་ར་མ་སྐྱེ་ཏེ་

སི་རྩྱུ། བོད་སྐད་དུ་མཁྱིས་རིམས་དུགས་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་བྱེད་པའི་བདུད་  
 ཅི། གདམས་པ་ཐབ་མོ་གཅིག་འདུག རྩེ་བཅུན་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་  
 དང་། །སྒྲིལ་མ་ནི་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །ལུ་བརྒྱ་དུས་ཀྱི་སྒྲིགས་མ་ལ། །དྲག་པོ་  
 རྒྱང་གི་སྒྲིབས་ཤོར་བའི། །ས་གཡོས་དང་ནི་ལུ་གེ་འབྱུང་། །མཚོན་གྱིས་  
 བསྐྱལ་པ་བར་མ་ལ། །མགོ་ནག་པལ་ཆེར་གི་དུ་འཆི། །ཆོས་ཀྱི་བྱེད་ར་བྱས་  
 པ་ཡིས། །མཁའ་འགྲོ་མའི་བཀའ་ཆད་འབྱུང་། །དེའི་དལ་ཡམས་སྣ་ཆོགས་  
 འབྱུང་། །གཟེར་ཐུགས་ཡུལ་མོའི་ནད་དང་ནི། །ལྷག་འབྱུལ་ཅོག་འབྱུལ་  
 བྱད་དག་དང་། །མཁྱིས་རིམས་དུག་ཐབས་ནམ་གསུམ་མོ། །ནད་རྟགས་མི་  
 འདྲེ་པོ་གཅིག །ནད་འདིའི་སྣ་རྟགས་དང་པོ་ནི། །འདར་དང་སྦྱིང་མི་  
 དགའ་དང་གང་ཤུམ་བྱེད། །ཆོག་བཞི་མགོ་མོ་སྦྱེད་པ་ན། །ཉམས་བཤེད་  
 རྒྱུང་ཞིང་སྦྱིད་པ་སྦྱར། །དང་ཁ་འགགས་ཤིང་རྩ་རྒྱུད་ཤ། །རྩ་ནི་མར་ཁྲུའི་  
 མདྲོག་ཏུ་འོང་། །འདི་ནི་རྩ་དང་རྩེན་མེད་པར། །མཆོན་གྱིར་བབས་པའི་  
 བྱད་རིགས་འདི། །མཆོན་ཁྲག་གྱེན་དུ་རྒྱས་པ་ཡིས། །སྣ་ནས་ཁྲག་ཀྱང་  
 འབྱུང་བར་འབྱུར། །མཁྱིས་པ་རྩ་མིག་གམ་པ་ཡིས། །གཟུགས་པོ་གསེར་  
 སྦྱང་ལྟ་བུར་མེར། །མཁྱིས་པ་སྦྱོད་དུ་རྒྱུང་པ་ཡིས། །པོ་བ་སྦྱང་ཐབ་དག་ཏུ་  
 བ། །ཆད་པ་དོན་ལ་རྒྱས་པ་ཡིན། །རོ་བསྦྱོད་མདུན་དང་རྒྱབ་ཏུ་  
 གཟེར། །ཞག་གསུམ་དུས་ལ་སྒྲིན་ནས་ནི། །ལུ་དང་བདུན་ལ་བསྐྱོད་པར་  
 བྱེད། །ག་བུར་བཏར་ན་རྒྱང་སྒྲིག་སྒྲི། །སྒྲི་ནས་འཆི་བར་འབྱུར་བ་  
 ཡིན། །ཉ་ཅང་སིལ་སྒྲན་མང་པ་ན། །ངར་སོག་རྒྱང་ས་ཅིང་འཆི་བར་འབྱུར།  
 གཏར་དང་དུག་གི་བྱེར་ཞིང་ལྷ། །དཀར་དང་དམར་གྱིས་སྦྱིང་ལ་འབྲིད། །  
 སྦྱོད་ལམ་ཉིམས་ཆོག་ན་ནི། །འདར་དེང་ལྷོས་ནས་འཆི་བར་འབྱུར། །སྒྲིན་  
 མང་མེད་པའི་ཆད་པ་དེ། །གཉེན་པོ་ཐོག་ལྟར་བབས་ལ་བཅོས། །གཞན་

གྲིས་ཐུབ་པར་མི་འགྱུར་བའི། ། ཤ་སྒྲོར་དར་ཡ་ཀལ་གྲིས་བཅས། སྤལ་མག་  
 ཡན་ནག་སྤལ་སྒྲོན་པོ་རོག་དང་། སྒྲིས་པ་དར་མ་གྱིར་ཉ་ག་ཤའི་ཤ། ། བོང་ང་  
 བདུན་མང་ང་དཀར་དམར་གཉིས། སེར་ནག་གཉིས་དག་ཕྱི་ཀ་ཤོམ་ར། རེ་ལྷག་པ་ནག་  
 ས་བསྐྱེས་ཐལ་བ་དང་། ། ག་བྱར་རིགས་དྲུག་ག་བྱར་དཀར་པོ། བག་པོ། སྤྲུག་པོ།  
 སྤ། ག་བྱར། མང་ག་བྱར་དངོས་ ཞིབ་བཏགས་ཏེ། ། བྱེད་དྲི་རྩུས་རྟ་བྱས་ལ།  
 ཉིན་གྲང་མཆན་གྲང་དག་ལ་བཏང་། ། བསྐྱ་བསང་ཆེག་ཆོད་ཞེས་བྱ་སྟེ། །  
 དེ་ཉིད་བཅན་ཐབས་འཆོ་བར་འགྱུར། ། བྱངས་ནི་གསེར་ཞོ་རེ་རེའི་ཆོད། །  
 གལ་ཏེ་སྔོན་དུ་ལྷུང་གྱུར་ན། ། ཁྲོམ་བྱ་སྟེང་དུ་བསྐྱབ་ཏེ་བཏང་། ། ཐེབས་  
 འགའ་ཁྲུས་པས་བྱག་ཟེར་ཆག དཀར་གསུམ་མངར་བག་ཤིན་དུ་སྤངས།  
 འབས་དང་ཁ་བདེ་སྤབས་བསྐྱེད་པས་ཐུག་ཡོས་ཐུག་བརྟེན་པར་བྱ། ། གདོན་དང་  
 གདོང་ཞིང་སྒྲར་ནས་འོང་། ། གསོས་ནད་ཁར་སྒྲ་དང་བསེན་མོ་འབྱེ། །  
 བསྐྱངས་བྱར་རིལ་བྱ་རྟེན་པར་ཤིས། ། སྤུན་གྱི་སན་ཡོན་གང་ཞེས་ན། ། ཤ་  
 བཞི་བོང་ངའི་ཐལ་བ་ཡིས། ། གཉན་གྱི་དངོས་པོ་འཛོམས་པར་བྱེད། ། ག་  
 བྱར་དཀར་པོས་སྒྲང་གཟེར་འཛོམས། ། བག་པོའི་ཐལ་བས་གདོན་ཆོད་  
 བསྐྱངས། ། སྤྲུག་པོས་མཆོན་པའི་ཆོད་པ་སེལ། ། མང་གི་སྤྱི་ཡི་ཆོད་པ་  
 སེལ། ། གཡའ་བྲིས་སྔོན་གྲིས་མཁྲིས་པ་འཛོམས། ། དྲི་རྩུས་སྤུན་གྱི་རུས་པ་  
 བསྐྱེད། ། ཁྲོན་བྱ་མཁྲིས་པ་སྤར་དུ་སྒྲོངས། ། སུན་ཆོད་ཞོ་རེའི་བརྟེན་དང་  
 མཉམ། ། དཀར་ནག་རྒྱ་དང་སྤྲུག་གཟིག་དང་། ། རྟོར་དང་བོད་ལ་སོགས་པ་  
 ཡི། ། སྤྱི་གཞུང་རི་སྟེང་འགྲོགས་གྱུར་གྱང་། ། འདི་འདྲའི་བཅོས་ཐབས་ཡོད་  
 མ་ཡིན། ། བད་འདིའི་མིང་ལ་རྒྱ་གར་སྐད་དུ། ས་ནད་ཞང་ཞུང་སྐད་དུ། སྤྲུག་པོ་  
 ཞེས་གྲང་བྱ། སྤྲུག་འབྲེལ་ཐད་སྐད་དུ་ཅོག་འབྲེལ་ཞེས་གྲང་བྱ། མཁྲིས་རིམས་  
 དྲུག་ཐབས་ཞེས་གྲང་བྱ། ། སྤྲུར་བཟང་གི་སྐད་དུ། མི་ཁྲུགས་ཞེས་གྲང་བྱ། །

གཉན་དང་ཚད་ནད་སྤང་བ་ཡིན། ། དེའང་གཞོན་སྐྱེན་ཁ་རྒྱུ་ཅན་གྱི་བྱ།  
 གཞོན་སྐྱེན་ཟ་མ་གདོང་ཞེས་བྱ་བས། སྤྲིགས་མའི་རྒྱལ་སྤྱུ་ བད་རིགས་མི་  
 འབྲུབ་གསུམ་སྤྲོང་འོང་རྒྱུ་། ། གཟེར་བྱང་ཡུ་མོ་ནད་དང་། སྤྲིག་འབྲེལ་ཅན་  
 འབྲེལ་དང་། རྒྱུ་ཐབས་སོ། ། འདི་ནི་ཕྱི་རྒྱུང་ན་སྤྲིག་པ། བྱེ་བར་  
 ཐབས་ན་གསུམ་སྤྲོང་བ་ལ་ཐབས་ན་གཟེར་བྱང་། མཁྲིས་པར་ཐབས་ན་མིག་  
 མེར་དང་། ཐབས་མེ་ལ་ཐབས་ན་ཉ་སྤྲིག་ བད་རྒྱུ་མོ་གཅིག་ཀྱང་། ཐཅོས་  
 པའི་གནས་སྤྲིགས་སོ་སོར་སྤང་བ་ཡིན་པས། སྤྲིག་ཡང་སྤྲིག་དང་བྱེ་བྱེ་གི་  
 ཐཅོས་སོ། ། མཁྲིས་རིམས་ཐཅོས་ཐབས་བདུད་ཅིའི་དར་ཡ་ཀན་གྱི་སྤྲིག་བ་  
 རྒྱུ་གསུམ་སྤྲོང་། ། སྤྲིག་།

༥ འདིའི་རྒྱུད་པ་ནི་འགྲོན་བྱ་ཟད་པའི་གཞུག་ལག་ཁང་དང་། རྒྱུ་གསུམ་  
 རྒྱུ་གསུམ་རྒྱུ་གསུམ་རྒྱུ་གསུམ་པ་བརྒྱད་སྤྲིགས་མ་ལ་རྒྱུད་།  
 དེ་ནས་རྒྱུ་གསུམ་རྒྱུ་གསུམ་པ་རྒྱུ་གསུམ་པ་བརྒྱད་སྤྲིགས་མ་ལ་རྒྱུད་།  
 དེ་ནས་རིམས་  
 པར་རྒྱུད་སྤྲིག་ གཞུག་རྒྱུ་གསུམ་ལ་དངོས་གྲུབ་རྒྱུ་ཐབས་པ་ལ། ད་ལྟ་མོ་  
 བྱང་ཉི་བདག་གི་ལག་ལེན་བཞུགས་ཤིང་། འདི་ཐབས་ཟབ་པ་མེད་པས། བདག་  
 གིས་རྒྱུ་གསུམ་རྒྱུ་གསུམ་ལག་ལེན་ཞིབ་ལ་ལོང་། སྤྲིག་པ་དར་ཡ་ཀན་གྱི་  
 སྤྲིག་ནི། བདག་པོའི་མགོ་བོ་ཡི། མིག་ སྤྲིག་སྤྲིག་ མོ་རྒྱུ་གསུམ་པ་གིར་ཤིའི་  
 ན། བོང་ང་དཀར་ནག་ དམར་མེར། ར་རྒྱུ་པ། གྱི་རྒྱུ་པ། ཀ་ཤོ་ཀར་  
 ར། རེ་ལྷགས་པ་ནག་པོ་ནམས་བསྐྱེད་པའི་ཐལ་བ། ག་བྱར་གངས་ཐིག་པ།  
 དཀར་པོ། བདག་པོ། སྤྲིག་པོ། སྤྲིག་གཡལ་གྱི་མ་བྱར། མངས་ག་བྱར། སྤྲིག་  
 ཐོག་པའི་འབྲུག་བྱ་ནམས། བྱིའུ་མོ་བརྒྱུད་པའི་དྲི་རྒྱུ་རྒྱ་བྱས་མ་བཟང་པས།  
 བརྒྱུད་ཐབས་དེ་མེད་ཡིན་ནོ། ། སྤྲིག་།

༦ སའོག་བདུད་ཅི་མེ་ཉོག་དང་། ། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་མེད་གྱུར་ན། །

ནམ་ལྷང་རང་གི་དག་དང་སྤང། ། རྒྱུ་གཉིས་སྤངས་པའི་བདུད་ཅི་དང་། །  
 ཤེས་རབ་མི་བརྒྱད་གར་མ་དང་། ། ཞག་གསུམ་མཉམ་སྤྱར་དངས་མ་བརྟུང་།  
 མེ་ཉིས་ལན་རྩ་ལེགས་བྱས་ནས། ། སྤོ་ར་ལུ་བྱི་གྲུལ་དང་། ། ཅི་མང་མི་  
 བརྒྱད་སྤྱར་ལ་བྱུག ། མཛེ་ཡི་ནད་ཀྱང་གསོས་ཀྱུར་ན། ། སྤོག་ལས་གྲོལ་བར་  
 གདོན་མི་བ། ། བཅང་པས་ནད་དང་གདོན་ནམས་བྱུབ། ། སྤྱི།

༥ གསེར་དངུལ་རྩོད་ཅོང་ཞི་དང་། ། རག་རྩོད་ཞིབ་པོ་མེ་ལ་བསྟེག།  
 ཆོས་ཤིང་ཆོག་པར་ཀྱུར་པ་ན། ། སྤོ་ར་ལུ་བྱི་གྲུལ་དང་། ། ཐལ་ཀ་རྩོད་རྩོད་  
 བཞིཔོ་ནམས། ། ཅི་བཞིན་ཞིབ་པར་བཏགས་པ་ལ། ། མི་བརྒྱད་གར་མས་  
 འདམ་བཏགས་བྱ། ། ལ་བསྐྱར་ཡུང་བ་བ་རྒྱུད་དང་། ། རྒྱུ་ལྷང་དགའི་བཅོས་  
 པ་གསུམ། ། གང་བྱུང་ནད་ཀྱི་དག་དང་སྤང། ། ཀྱང་འབམ་དྲེག་སྤྱུམ་རྒྱུ་མེར་  
 དང་། ། གཉན་རིགས་དྲང་སྤྱང་གཏུག་པ་ཡིས། ། རྟན་ལས་གྲོལ་བར་གདོན་  
 མི་བ། ། ཡུན་རིངས་ལོན་པའི་ནད་པ་ལ། ། དེ་སྤྱིད་དེའི་ཡུན་ཅན་  
 བརྟེན། ། ཅས་གསུང་སྤྱི།

༦ མར་ནག་ལོ་ལོན་པ་དང་། སྤྱིས་དཀར་ཞིབ་མོར་བཏགས་པ་དང་།  
 ཆོ་ལ་དུལ་བཏལ་ཁོལ་བ་ལ། སྐྱ་མོད་མོང་བ་གཤོག་བྱུལ་བཏུམ་ལ་ཆགས་བྱ།  
 རྒྱུ་མེར་གྱི་སྤྱངས་པ། སྤྱུ་བ་ཀོང་པ། ཟ་ཀོང་སྤང་སྤྱུ་བ་ཀུན་ལ་རྒྱན་པས་པན་  
 བོ། ། ཟབ་ཟབ་སྤྱི།

༧ རྒྱ་རྒྱ། ཀྱང་འབམ་བཅོས་པའི་བརྒྱར་ཡོད། རྒྱུ་མེར་འདྲན་པ་ལ།  
 ཅི་ལྟ་པ་ལྟ་བུའི་རྒྱས་པ་སྤྱུ་ལའང་མེད་ཆོད་ཉིན་བེན་པ་གལ་ཆེ། རྒྱ་མ་རྩོད་པ་བེར།  
 མཁུའི་རབ་བྱུགས་རྩོད་མཁུའི་བས་བདག་པོ་ལ། ། སྤྱི་གསུམ་ཀུན་ནས་གྲུས་པས་  
 བྱུག་འཆལ་ལ། ། འགྲོ་ལ་པན་བྱིར་རྩོད་སྤྱི་གསུམ་གྱིས་གནད། ། གཞན་ལས་  
 རྒྱུང་འཕགས་ལག་ལེན་རྩོད་ཐོབས། ། དཀར་ཅོང་ཞི། སྤྱི་རྩོད་མར། སེར་རག་

[illegible]

རྒྱལ་པོ་ལྷན་པ་བཞུགས་སོ། ། བཟོ་གུ་ཏུ། མ་རིག་འཛོམས་ཚད་  
 དུག་གསུམ་བསེག། ། འཇམ་དབྱངས་བེདྲུ་ལ་འདུད། ། བྱ་སྐྱ་རྒྱ་མེད་  
 འབྲིན་པ་འདི། ། གནད་རྣམས་ཚད་བར་བདག་གིས་བྲིས། ། དེ་དག་གསེ་  
 དང་ལོག་འོན་ཏེ། ། བརྟག་པ་རྒྱ་རྒྱུན་རོ་པོ་དང་། ། བརྟགས་དང་ཡུར་ཚུལ་  
 རྣམ་པ་ལྟ། ། རྟགས་ལ་སྦྱི་དང་ཕྱེ་བྲག་གཉིས། ། སྦྱི་མི་ཅ་པ་རྒྱ་མེད་



ཞིང་། ། གཤམ་ཚད་རྟགས་ནི་པལ་ཆེར་ཆོང་། ། བྱེ་བྲག་རྒྱང་མིག་རྒྱང་ལག་  
 དང་། ། རྟོད་སྤང་ཀུན་ཏུ་སྤངས་ཤ་ཁ། ། འབྱུང་ཞིང་ཀུན་གྱི་གང་བར་  
 འཛིན། ། རྒྱར་ཚུལ་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་དང་། ། ལུན་པ་འདུས་པ་ལས་  
 འབྱུར་ལ། ། གསོ་བ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། ། སྦྱི་ལ་གདམས་ངག་ཟས་སྦྱིད་  
 ལམ། ། གདམས་ངག་ནང་སྤྲོད་བྱུག་པའོ། ། སྤྲོད་ལ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་  
 གཉིས། ། སྦྱི་ལ་ཐང་དང་བྱེ་མའོ། ། བྱེ་བྲག་ཤར་ཁུག་དང་ཆོལ། ། གཞི་  
 ལ་བབས་ན་རིམས་པ་བཞིན། ། སྦྱག་ཚད་དམར་ཞིང་འཇམ་པ་མངས། །  
 ལུམ་དུགས་ཐང་དང་དདུལ་འདོན་བ། ། བྱུག་པ་རྩོ་སྤྲོད་བསྐྱར་གསུམ་ནི། །  
 གང་དགོས་ནད་ཀྱི་གདམས་པ་ལྟར། ། ཟས་ནི་བཞོན་པ་བྱུག་ཟན། ། བཏུང་  
 པ་རྩོ་སྤྲོད་ཀྱང་པ་ལ། ། ཀ་ར་བཏུབ་པའི་བ་དར་ཤ། ། སྤང་དང་གོང་སྦྱི་བ་  
 རྟོམས་ཤ། བམིལ་ལ་བརྟུང་པས་ལུས་ཟུངས་གསོ། རྟོད་བརྟུང་རུལ་སྦྱར་སྦྱོ་  
 རང་སྤངས། ། རྟོད་ལམ་དུག་ཤུལ་མེ་ཉི་དང་། ། ས་རྒྱན་ཉིན་གཉིད་ཉལ་པོ་  
 དང་། ། མཁོན་གྱི་ལ་སོགས་གཞོད་པས་སྤངས། ། གྱིབ་མར་དལ་བར་སྤྲོད་  
 པ་ཅེས། ། ནད་སོགས་ལྷ་དང་བསྐྱུན་པ་ཡིས། ། ཆ་བ་ཆོགས་ནས་ལོག་མི་ལོག།  
 རྩ་རྩུམས་ལ་འདྲི་ཡིན་ཟས་སྦྱིད་བཟའ། ། བསད་ཅིང་གསོ་དང་བསགས་པ་  
 ཡིས། ། མཁས་པའི་ཆོད་དུ་བྱིན་པར་བཅོས། ། ཞིབ་པར་ཆོས་ལུགས་བརྟོད་  
 ལས་འདས། ། རིམས་འགྲོ་ཀུན་གྱིས་གོགས་སུ་སྦྱེར། ། ལོག་འོན་རྟགས་ལ་  
 གསོ་བའོ། ། རྟགས་ནི་སྤོ་སྤྱིང་མཆོན་ཆོར་དང་། ། མཁལ་མ་སྦྱོད་དང་ལུས་  
 སྦྱི་ལ། ། གལ་ཏེ་ཤར་ན་དེ་ནམས་གསང་། ། ན་ཞིང་བསུས་སྤངས་ལུས་སྦྱི་  
 གཡོ། ། རྒྱད་པར་དེའི་རྩ་མི་བདེ། ། གསོ་ཐབས་ནང་སྤྲོད་བྱུག་པའོ། །  
 ནད་སྤྲོད་གོང་གཉིས་གང་བྱུག་ནི། ། ལེགས་པར་རྟགས་ལ་བཏང་པ་དང་། །  
 རྩ་རྩུ་བཤལ་གཉིས་བྱུན་མོང་དང་། ། བྱུན་མོང་མ་ཡིན་སྐབས་དང་སྦྱར། །

རྗེས་གསོ་སྤང་གསོ་ཆུའི་བཅད། ། ཀླང་དང་ལག་པ་མཐེལ་བཅུར་བྱ། །  
 ཟུངས་ཟད་ཆ་རྟོ་སྤྱོད་ལམ་ཉེས། ། རྟོན་སྤེབ་ན་ཡོལ་ན་ཟླ་སྤེབ། ། འདི་འཆོ་  
 མཁས་པས་སྤངས་པར་བྱ། ། གསོད་རུང་ནམས་ལ་འོལ་ཆོད་དང་། ། བསོ་  
 འདུམ་རང་གཞོ་སྤངས་པ་ཡིས། ། བཅོས་ན་མཁས་པས་ཡུན་རྒྱ་བརྟེན། །  
 ཆོས་ལུགས་སྟོལ་ཡང་དེ་འཇུག་ཡིན། ། དག་བས་འགྲོ་ཀུན་པན་པར་ཤོག།  
 མཁས་པ་འདྲིང་ལ་སྟོབ་མི་རུས། ། དཔལ་དོག་མཁས་པའི་རིགས་ལ་ཆོད། ། ཟ་  
 འདྲིང་ཆོལ་པོད་ཅན་ནམས་ཀྱིས། ། མཐོང་ན་གཞན་ལ་གཞོད་པས་  
 གསང་། ། ལྷོ།

### ཉེར་གཅིག དྲེག་བྱག་ཀླང་འབམ་མེ་ཆིག་མེ་དཔལ་སྐྱར།

༥ བྱང་བ་དྲེག་དང་ཐུམ་བུའི་ནད། ཆུ་མེར་གྱིས་སྤངས་པ་ལ། ཅི་  
 ལྟག་མོ། བྱི་མེ། བྱ་ཆོ། བྱང་པ། གཡེར་མ་སྟོས་དཀར། གཅིག་སྤྱོས།  
 ཐལ་ཁ་དོ་རྗེ། སོ་མ་ར་ཇ་ནམས་སྤྱར་ནས་བཀུས་ན། ཀླང་བཀུས་པར་ཆུ་མེར་  
 བྱི་ཆུ་སྤྱར་འོང་། དེས་མ་བྱུང་ན་སྤོའི་ཆ་བ་གསུམ་ཁྱེ་ཆ་སྤྱག་ཁ་དབྱི་མང་དཀར་པོ།  
 པོ་བསྐྱེན་པས་ཐེ་ཆོར་མེད། སྤྱན་གྱི་མཐའ་ལ་སྤང་དང་བྱ་རམ་མ་བྱུགས་ན་བྱ་  
 ཆེན་པོར་འབྱུང་ངོ་། ། ལྷོ།

༥ སྤྱ་མ་དམ་པ་ནམས་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། ། ཀླང་འབམ་གསོ་བའི་  
 མན་ངག་ལ། མཁས་པའི་སྤྱ་མ་བྲག་ཁ་བ། བ་ཏི་བ། རོགས་གདུགས་པ།  
 གཤེན་པ་ལ་སོགས་གྱི་མན་ངག་ཟབ་དགུ་ནམས། སྤྱ་མ་ཀུན་སྤངས་ཆོས་  
 དཔལ་བཟང་པོས་ལྷན་ཤིང་། ཁོང་རང་ལའང་། སྤྱང་གཞི་དེ་བྱང་པ་ལ།  
 ཉམས་སུ་སྤྱོད་པས། སེམས་ཅན་ལ་པན་བྱིར་མན་ངག་ནམས་བཅུད་སྤྱང་བ།  
 མེ་ཏོག་གི་སྤང་ཆེའམ། ཅི་ཐོག་གི་སྤྱིང་པོ་ཡར་ལྷ་བྱུང་འདི་ལ། མ་ཆངས་དགའ་

གང་འབམ་ལས་ཕྱག་པའི་སྒྲུབ་ནི། གཙོང་སྒྲིག་རང་གི་དྲི་ཚུལ་བཙམ་  
པའི་ཁྱབ་ལ་ཉིལ་དཀར་ནག སྤྱདག་དཀར་སོ། བྱང་གི་བྱལ་རྣམས་ཕྱག་  
ཅིང་ཉི་ལས་བསྐྱེག སྒྲངས་པ་རྣམས་རང་གི་དྲི་ཚུལ་ཡང་ཡང་བཟུ་ལ། ཡང་  
ཆང་བཟང་སོ་ལ་བྱང་གི་བྱལ་རྟོག་བྱངས་ཆེ་བ་དང་། སྤྱདག་སྒྲུ་ཅི་རྣམས་དུམ་

རེ་སྐྱར་བའི་ལྷེ་གུ་ལ་བྱག་ཅིང་། ཆང་གི་ཡང་ཡང་བགྲོ། ། འདི་དག་གི་ཆ་  
 གང་གི་སྐྱངས་པ་ནམས་ཞི་ནས། བདུད་ཅི་ལའི་སྤེང་དུ། ལྷག་ངལ་བ་དང་།  
 ཉའི་ཤ་སྤེས་པས་ཆང་གི་ཁ་སྤུ་བཏབ་པ་སྤྲོས་པས་ཡང་ཡང་དུགས་བྱ། ཡང་ན་  
 ཚུ་ཆོན་དུ། བཅིངས་པ་འདི་ནམས་ཀྱིས་ཚུ་རྒྱས་གྱིང་ཁྲམས་ལ་སྤགས་པ་ལས་  
 གྲོལ་ཞིང་། རྩེས་གཙོད་ཀྱང་ཡིན་ནོ། ། རྩེས་སུ་ཤིན་ཏུ་ཟུག་ཆེ་ན། ཁ་  
 འཛིབས་རྩ་འཛིབས་གཏར་ཁ་ཡང་ཚ་གང་འཕྲོད་ལ་བྱའོ། ། ཡང་མན་ངག་  
 ལྷགས་གཅིག་ལ། རྩོ་ལྷགས་ཀྱུ་བ། སྒྲ་ཉིག་པ་བྱད་བསྤེས་སུ་བྱས་ལ། ཆ་  
 འབམ་ལ་གང་ཟག་བཟང་པོའི་དྲི་ཚུ་དང་བསྤེས་ལ་བྱག གང་འབམ་ལ་མར་  
 རྟིང་དང་སྐྱར་ལ་བྱག ཆ་འབམ་ལ་གུ་གུལ། སེང་ལྷེང་། སྤྱི་ཤུལ་གྱི་ཐང་  
 ཡང་བཏང་། ཨ་ཙ་ར་ནམས་ན་རེ། བྱག་མའི་ཐུག་པ་ངས་པར་པན་ཟེར་ཏེ།  
 ཆ་འབམ་ཆ་བ་ཆོགས་པ་དང་། གང་འབམ་ལ། ཚུ་གྱིང་བའི་ནད་ནམས་ལ་  
 ཤིན་ཏུ་པན་པ་ཡིན་ནོ། ། རིམ་གྱོད་དཀར་ཆོས། དགེ་འདུན་གྱི་བསྟེན་བཀྲར།  
 ལྷ་ཆོག་བྱད་པར་སེང་གེ་གདོན་གྲོལ་ནམས་པན་པར་བྱའོ། ། ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་  
 མན་ངག ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ། གབ་སྤས་བསྟོན་འབྲིད་ལྷག་ཆད་མེད་པ་  
 བང་ཏི་ལྷ་རྩེས་བསྐྱས་པ་མྱོ།

༥ ཡང་ལྷགས་གཅིག་ལ། རྟགས་ཐབས་རྩེས་སྤྱོད་ཟས་སྤྱོད་ལམ་  
 སྤགས་སྤྱོད་དང་འབྲ། ཆ་འབམ་གྱི་ནད་དུ་བཏོང་པའི་ཨ་བར་སྐྱར་གསུམ། ལུ་  
 སུ། དུག་མོ་ཉུང་འདི་ནམས་ཁྱོར་རོ། ། གུར་གུམ་ཐུར་མགོ་གང་། ཐུག་ལྷན་  
 བསེ་ཡབ། མ་ལུ། སྤྲོས་དཀར་ནམས་འཐེབ་དོག་ཙམ་རེ། ཙམ་དཀར་  
 དམར། ཉིག་ཏ། སྤྱི་ཉེས། ལིག་དུར། ཀན་ཏ་ཀ་རི་ནམས་རིག་པས་སྐྱར།  
 བ་ཤ་ལ། སེང་སྤྱང་ལྷར་བྱ། སྒྲ་འདི་ནམས་ཁྲམ་ཁྲམ་རྒྱངས་ལ། དུག་ཆ་ལ་  
 གཞི་མ་བྱས་ལ། བསྟོན་གྱི་ཐང་དུ་སྤྲ་དགོངས་གཉིས། དུན་རིང་དུ་ཆ་བ་ལས་

མཁོལ་བར་བཏང་། གྲང་འབམ་ལ། སེའབྲ། འུ་ཟ། བསེལ་བ། སྒྲ་  
 སྒྲ་ནག་རིལ་གཉིས། ཤིང་མངར། ཟུག་སྒྲེལ་ཇ་ཏི། ཀ་ཀོ་ལ། བྲར་བྲམ་  
 དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཐང་བཏང་། ཕྱི་ནས་ཆ་འབམ་གྱི་བྲུག་པའི་སྒྲན་ལ། ཅིང་ཞིའི་  
 ཐལ་བ་ལ་གཞི་སྒྲངས། ཟངས་རི་དམར་པོ་འཆལ་འཆོང་རི་སྒྲལ་རྒྱབ་སྒྲུག་པོ།  
 ལྷགས་མ་ལང་། རི་བྱར་བཞི། གངས་གངས་ཐིག དཀར་ཅེ་གསུམ། དངུལ་  
 ལྷང་ཆར་དཀར་མེ་ལོང་། ལུ་བེ་ནག་པོ། གནམ་གྱིས་རལ་དུད་པ། རྩའི་བུལ་  
 རྟག་རལ་པ། སོ་མ་ར་ཇ། ཐལ་ཁ་ཇོ་ཇེ། སྒྲིས་དཀར། ཡུངས་བ་ཞིའྱོར་བ་  
 རེ། ལྷ་བ་བྱར་མགོ་གང་། བྲུག་ལམ་ཐེབ་རྟོག་ཅམ་གཅིག ཇོ་སྒྲན་ཁྱོར་གང་  
 ངམ། མང་ཉུང་རིག་པར་བྱའོ། ། གོང་གི་ཅིང་ཞིའི་ཐལ་བ་མ་གྲུབ་ན། ཇོ་  
 ཞིའི་ཐལ་བ་ལ་དོད་བྲ། དེ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིང་དུ། རྩ་སེར་སྒྲན་བརྒྱད་བསྒྲན་པ།  
 བདམར་མོའི་རྩལ་སྒྲར་བ། ཕྱི་ནས་ཡང་ཡང་བྲུག་ཅིང་། ཉི་མ་ལ་བསེག  
 གྲང་འབམ་ལ། ཆང་ཕུལ་གང་ལ་སྒྲར་ལ་བྲུག་གོ། ཆ་འབམ་ལ། རྩུང་ལྷའི་  
 རིལ་ལ། རྩུང་སྒྲན་བརྒྱད་ཀྱི་ཁ་བརྒྱར་བྲུས་པའི། ཁོང་བསྒྲང་བག་རེ་བཏང་  
 ཇོ། ། གྲང་འབམ་ལ་མི་དགོས། འདི་རྣམས་རྒྱན་བསྐངས་ལ། ཡུན་དུ་བྲུས་  
 པས་ཞི་བར་འགྱུར་རོ། ། རྩེས་སྒྲུད་པ་ནི། རྩེའུ། རྩུང་གི་མི། རི་བོང་  
 བཞིའི་བྲུན། རྩེན་མ་མར་དཀར་ལ་སྒྲར་ལ་བྲུག་ ཐལ་རྟོར། ཟེར་དཀར་  
 བག ། སོ་མ་ར་ཇ། སྒྲིས་དཀར། སེང་ལྷེང་། ཉིལ་དཀར་ནག འདི་  
 རྣམས་རྩུ་སེར་སྒྲན་བརྒྱད་དོ། ། སྒྲིང་དུ་ཤོར་ནས་ཆ་ཞིང་འབྲུབ་པ་བྱུང་ན།  
 ཅ་ནས་སྒྲངས་པ་གལ་ཆེ། རྩུ་སེར་སྒྲན་བརྒྱད། སྒྲང་དཀར། བདམར་  
 གསལ་འོ་མ་ལ་རྟ་བྲས་ལ་བཏང་། རྩུ་སྒྲངས་ནས་མདོག་ཁྲ་ལྷག་དུ་བྱུང་ན་  
 མི་ཐུབ། རྩུན་གཉིས་སྒྲངས་པའི་མེ་རྟོག་དང་། ཇོ་སྒྲན་རོ་མ། ཐེས་རབ་མི་  
 བརྒྱད་བར་མ་དང་མཉམ་པར་བྲ། དངས་བརྒྱད་དམ་གཉིས་ཀའི་ལེགས་བྲས་

ན། སྐྱ་མ་ར་ཇ། ལུ་ཟེ་གུ་གུལ་དང་། ས་བདག་གཏུག་པ་མེད་པར་གྱུར་ན།  
 གོང་གི་རྩོམ་རྩོམ་མེད་པར་གྱུར་ནས། གོང་གི་རྩོམ་རྩོམ་བ་མ་གྲུབ་ན།  
 ལུགས་མི་འདྲ་བ་འགའ་བསྐྱར་བའི་མཆོག་ རྣམ་རྣམ་རང་གི་ཡུལ་དང་སྤང་།  
 མཛེའི་ནད་ལས་གསེས་གྱུར་ན། གདོན་ལ་སོགས་པ་གྲོལ་བ་གདོན་མི་བ།  
 བཅང་པས་ནད་རིགས་གདོན་ལ་སོགས་པ་ཐུབ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་ལྷན་  
 པའི་ལོག་འོན་བསྐྱངས་སྤྲུགས་བྱ། ཇི་ནད་ཡེ་ནད་ལོ་ལོ་སྤྲུ་ན། སྤངས་དང་  
 མ་ལ་གདབ། ཟུག་དང་སྐྱོན་ལས་གྲོལ་ལོ། ། རྩོམ་འཆང་གི་ལེགས་གསུང་  
 བ། ། ཐབས་མང་དཀའ་བ་མེད་ནམས་དང་། ། དད་པ་བཙོན་འགྲུས་ཤེས་  
 རབ་ཐབས་གྱིས་རྟེན། ། སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཐོགས་པར་རྒྱ་གྱུར་ཅིག ། ཇི་  
 རྒྱན་ནས་རིམས་པར་རྒྱད་པའོ། ། སྤྱི།

༥ ཇི་རྣ་ས་མ་རི་སྤྲུ་ན། ཇི་འས་ལོང་ལུས་ལོང་། རྒྱ་སེར་གྱི་བུ་མོ་  
 གཏིང་ནས་རྩྱང་ཅིག རང་སེང་གེར་བསམ། ནད་ཐམས་ཅད་བས་དང་  
 སོགས་སུ་བསམ། འཛིབས་སྤྲུགས་སོ། ། སྤྱི།

༦ མེས་ཆོག་པ་ལ་རྒྱ་ཅ་ལུག་སུག གེས་མ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་བསྐྱེག་  
 རྒྱག་ཆར་། རྩ་ཆེར་སེན་རྒྱ་ར་རྣམས། མེས་ཆོག་བཙུག་པ་སྤོ་བཟང་མཁས་བྱད།  
 མར་དཀར་དང་སྐྱར་ལ་བཀྲ། རྒྱ་བུར་རྩོལ་བྱ་བ་སོགས་ནས། གོང་གི་རྩོམ་  
 བཞི་སེན་རྒྱ་ར། བཟང་དྲག་མར་གྲ། ཆོག་མ་ཐོག་ མེད་བལ་བཙུག་པ་ལ།  
 སྤང་གོགས་མི་ཞིམ་ཆེར་བྱས་ལ། མར་ནག་སྐྱར་ལ་རྒྱན། སྤྱི།

༧ དྲིག་བཙུག་པ། དྲིག་ལ་བསྐྱེས་ན་ཆར་གྲང་གདོན་ལས་གྱུར་  
 པའོ། ། བཙུག་ཐབས་བདུད་ཅི་དང་། འོམ་བུ། ལུ་གུལ་དཀར་ནག་གཉིས་  
 དུམ་རེ། སེང་ལྷེང་སྐྱ་མ་ར་ཇ། ཐལ་ཀ་རྩོམ་། བྱི་ཐང་ཀ་དུམ་གཅིག་ཞིབ་

པར་བཏགས་ལ། སྤང་དབྱེད་ལུལ་གང་ལ་སྦྱར་ལ། བྱིའུ་ཡི་དྲི་ཆུས་ཏྲ་བྱས་ལ།  
 སྤྲོ་བཏང་འཕྲལ་ལ་བྱག་འཆག་ཆ་དྲེག་བཙས་པའོ། གང་དྲེག་བཙས་པ།  
 བདུད་ཅི་དང་། བི་བི་ཡིང་། རྒྱུ་མུ་ལྟ་། ལ་རུ་མུ་། ཟེ་མུ་། ཐལ་མུ་། སྤམ་  
 རེ། རུ་རྟ། སྦྱི་ལྷེ་དཀར་པོ་དེ་རྣམས་དུམ་རེ། འབྲས་བུ་གསུམ། སྦྱོས་  
 དཀར་རྣམས་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ། དུ་རམ་དང་བྱིའུ་ཡི་ཆུས་ཏྲ་བྱས་ལ། སྤ་  
 སྤྲོ་བཏང་པས་སྦྱར་དུ་གསོས། དེ་ནས་ནད་རྩ་སྤངས་པ་ནི། དན་རྩ་ཟེར་མུ་  
 བདུད་ཅི། སྦྱི་གསུལ། ཅན་དན་དམར་པོ། སེང་ལྷེང་། ཐར་བུ། དུར་  
 བྱིད་རྣམས། ལྷོ་སྤྲོང་ལ་ཆུ་ཡི་འཕུལ་བཏང་རོ། ། སྦྱི།

‡ མེ་དབལ་ནག་པོ་སྦྱག་པ་ལ། གཉན་ཐུབ་དང་བཅད་འབྱོར་བར་  
 གཉིས། རྒྱ་དང་བསེས་ལ་ཡང་ཡང་བཏང་། ། སྤངས་པ་ཆེན་བསྟན་ལ་  
 བཏང་། ། སྤ་བ་ན་ན་དེ་ནས་བཞག ། གཉན་ཐུབ་མཆོན་མ་བསྟན་པ་  
 བྱི། ། སྤམ་སྤར་བ་ལྷེང་པ་འདྲ། ། རྩ་བ་རྒྱས་པ་བཤད་པ་འདྲ། ། མེ་ཏྲོག་  
 དམར་སེར་སྤོང་པར་སྦྱོ། ། ལ་དྲོག་སྦྱག་ལ་འོད་དང་ཐུག། ། སྦྱི་བའི་ས་ནི་  
 རྒྱན་ཡིན་ཏེ། ། དངོས་ནི་རྩ་སྦྱགས་དང་སྦྱག་ཤོ། ། སྦྱག་ལ་ལ་ཡང་གཉན་  
 ཐུབ་ཟེར། ། སྦྱ་དུག་རྩོ་རྩེ་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱིས། ། བྱི་ལྷེ་དཀར་ནག་གཉིས་  
 པོ་ཡིན། ། གཟེར་སྦྱན་སྦྱོན་པོ་སྦྱེབ་ཆོག་ཀྱི་ལྷེ་ཡིན། ། སྦྱག་པོ་བཟོང་བཀོས་  
 བཙན་དུག་ཡིན། ། ཨ་བྱག་གཟེར་འཛོམས་ལྷག་མིག་སེར་པོ་ཡིན། ། འཆི་བ་  
 ཤོལ་འདེབས་ཆེར་སྦྱོན་ཡིན། ། གཟེར་སྦྱན་སྦྱིའི་གཉེན་པོ་ནི། བྱི་མང་། སྦྱ་  
 ཅི། བཙན་དུག་ཤིང་ཀྱུན། ཤ་ཆེན། རྒྱ་ཆ། སྦྱ་སྦྱལ། ཐར་བུ། དུར་  
 བྱིད། ཐང་པ་འདི་རྣམས་ཆ་གང་རྒྱས་དུས་བཏགས་འཕུལ། ཤིན་ཏུ་  
 ཟབ་སྦྱི།

ཨོ་པ་བྱི་སྦྱ་ལྷ། འོག་གདོན་དང་སྦྱག་པའི་སྦྱགས་སོ། ། སྦྱི།

ཉེར་གཉིས། གཟེར་ལྷན་གཉེར་བཅས་ས་བདག་འཛིབ་ལྷགས་སྐྱོར།

༥ བྱང་ཉིའི་ལྷགས་གདམས་པ་གཉེར་མ་བཞུགས། གཟེར་ལྷན་གཉན་དྲག་ནག་པོའི་སྒྱུར་བ། ལྷ་བྲག་གི་བྱ་པོ་ལ་མདའ་སྒྲིའི་གཉེར་མ། དམ་སྒྲིན་གཤོ་ཅན་ནོ། ། ས་མ་ཡ་རྒྱ་རྒྱ། གཙོ་བོ་ཐར་ཅུ། ཏུར་བྱིད། ལུ་ཙ་གསུམ། འོག་མས་གོང་མ་ཆ་རེ་བསྐྱེད། འོ་མ་བྱི་རྒྱ་ཆར་གསུམ་ལ། ལན་རྩ་ས་སར་བསྐྱེས་པ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས། འཁོར་ནི། ལྷ་ཆེ། ལུ་ལུལ། འཛིན་པ། ལྷག་ག། ལྷ་ལྷགས། གཞེན། བྱིང་ཀུན། ལུ་དག ། ཅུ་རྩ། གི་ལང་། བྲག་ལྷན། ལུ་ཟི། དཔལ་རྒྱ་རྒྱ་ཆོ། བྱང་བ། ཆ་གང་ཙ་རྒྱར་རིག་པས་བརྟག་དོན་རྒྱུད་ནད་ཀྱི་ཁ་འཛིན་ཐེབས། གཉན་དྲག་ནག་པོའི་སྒྱུར་བ་ནི། བྱིན་ཏུ་ཆར་བའི་རིལ་བུ་གསེར་འདྲ་བ་བཞི་ཙམ། རིལ་བུ་རེ་མ་ལྷན་རེ་ཡང་། ། མི་རེ་གསེས་ཉེ་བྱང་རྒྱབ་སྒྲི། ། ལྷོ།

༥ དམར་བཤལ་འཆོས་ལྷགས། ལྷ་རིམས་དམར་ཤོལ་གང་བབས་སྐྱེ་འབྱུང་ཡང་། བྲག་ལྷན་སྐྱེར་ལྷན་ལུར་ལུམ། ཀུན་བྱིད་རྒྱལ་པོ། དཀར་པོ་འཆིག་ཐུབ། དྲག་མོ་ལྷངས། འདི་ནམས་ལྷན་ལྷན་བརྒྱུད་པ། བསྐྱེས་ཐང་ཡང་ཡང་བཏང་པས། བདུད་ཚི་ཡིན་པས་ཐེ་ཆོས་ཐེད། ལྷ་བ་དཔོན་པ་རྒྱའི་གདམས་པ་ལྷན་མོང་མ་ཡིན་པ་ལྷོ། རང་གི་ཐོད་པ། རི་ཐོང་སྐད་པ། ཐོང་ང་དཀར་པོ། གི་ལང་། དོམ་མཁྱིལ། ཆོས་སྐྱོན། ལྷ་ཆེ། ཉིལ་ནག་ནམས་ཀྱིས་བྱེ་མ། གངས་རྒྱུ་ལུལ། དམར་རིམ་གསེ་བའི་གདམས་པ་འོ། ། བྱིར་སིང་ཡེར་ཐད། ས་བསྐྱེད་ལྷོ།

༥ གདམས་པ་འདིའི་རྩས་བསོག་པ་ནི། ལང་ཐང་ཆེའི་འབྲས་བུ་བདུན། མར་མགོན་བུ་ཙམ་གཅིག་གཉིས་བསྐྱེས་ལ། ལྷགས་ཀྱི་ཆེ་ནི་སྐལ་



བའི་མེས་བསྐྱེད་ལ། ཆོག་པ་དང་། རྩེ་དེ་ཆོ་ཅན་ཞེས་ནང་ཏུ་སྒྲུག་ལ་ཏུང་  
པས་ཁའི་ནང་ཏུ་བདུག རྩེ་གཅིག་སྒྲུང་ངའམ། རྩེ་དང་གང་ཏུང་གཅིག་ཏུ་སྒྲུག་  
ལ་བདུན་ཏུ་བཞག རྩེ་ནང་ཏུ་སྒྲིན་བུ་ནམས། སྒྲིན་བུ་སྒྲུག་འདྲ་དང་  
བཅས་ནས་རྩེ་ནང་ཏུ་འོང་། སྒྲིན་ལག་གཡས་བརྒྱས་ལ་སྒྲུག་གདབ།  
མའི་གཡོན་པ་ཏུ་འང་གདབ་པོ། མགོ་སྒྲིན་ལ་འང་པན། ལྷོ་རྩེ་ཤི་ནན། སྒྲི་  
འབྲུམ་ནན། འབྲུ་ཤི་འབྲུ་ཅར་ནན་སྒྲུ། སྒྲི་ ཟབ་ཟབ་སྒྲི།

༥ ལྷོ་ཏུ་མ་འཛོམས་སྒྲིན་བུ་རྩེ་སྒྲུ། རང་བཟླས་ཐུན་མང་ཏུ་རྩེ་ག  
སྒྲིན་གྱི་ནང་ཞིའོ། ། པར་ཆ་ལ་ཤག་ཏི་པར་མ། སྒྲིན་བུ་ཅན་ལི་ནན། སྒྲིག་  
སྒྲུ། ཤིང་ཀུན། སྒྲུ་ཅི། སྒྲུ་ཆེན། མར་ནང་བསྐྱེད་པ་སྒྲི་ལ་གདུག བ་  
བའི་རོས་གྱི་ན་བར་སྒྲུག་གོ། ། སྒྲི།

༦ འཕོངས་སྒྲིན་ལ། ལྷོ་ཏུ་པ་ཡན་གྱི་ལི་རྩེ་མས་པ་ཡན་རྩེ་ཏུ། ཞེས་  
མང་ཏུ་བཟླས་འཆེལ་མ་མིང་། ཆ་རྩོག་ལ་སྒྲུག་བཟབ། མར་རྩེ་ལ་བྲིལ་ལ་  
རྩེ་ཏུ་བཟུག ཤིན་ཏུ་ཟབ་ཟབ། རང་གི་སྒྲུ་བཞར་ལ་བརྒྱས་པའི་གྱི་གྲུས་ཁ་  
ཤལ། བཞར་ཐེབས་རེ་དེ་བཞིན་བྱས་ན། སྒྲིན་གཏན་ནས་མི་ཡོང་། ལག་  
ལེན་མ་ཟུབ། སྒྲིན་བའི་རོས་ལ། རྩེ་འབྲས་འདྲིགས་པ། ལྷག་ངལ་བའི་  
འབྲས་ཏུ། སྒྲིན་སྒྲུན་བཟླ་ཆོག་སྒྲི་མའི་རྩེ་ནན་གྱི་སྒྲི་འབྲས་པས། སྒྲི་ཐེབ་  
ཏུ་འཕྲུག་པ་ཡང་པན་འོ། །

༧ སངས་རྒྱལ་སྒྲིན་གྱི་སྒྲུ་ལ་བྱུག་འཆེལ་པོ། ། རྩེ་ཏུ་ལ་སྒྲུག་ལུས་  
གྱི་རྩེ་མེར་རྩེ་ག ཀྱང་བམ་ཤ་སྒྲུ། སྒྲུང་བྱ། ཀྱང་པ་ལ་སྒྲུག་པ། སེང་ཐེང་  
གི་བ་རྩེ་ལ་ཁན་རྩེ་པས་ལ། དེལ་རྩེ། སྒྲིན་དཀར། གཡེར་སྒྲུག་  
ལུས་གྱི་རྩེ་མེར་རྩེ་ག ཀྱང་བམ། ཤ་སྒྲུ། སྒྲུང་བྱ། ཀྱང་པ་ལ་སྒྲུག་པ།  
སེང་ཐེང་གི་བ་རྩེ་ལ་ཁན་རྩེ་པས་ལ། དེལ་རྩེ། སྒྲིན་དཀར།

གཡེར་མ། གྱི་ལྷེ། རྩ་མ་ཅི་ཉིས་ཀྱས་ནས་ཉི་མ་ལ་བསྐྱེགས་པས། བད་ཞི་  
བར་འགྱུར་རོ། ། ཡང་ན་སོས་ཁའམ་དབྱི་མོང་གི་ལྷ་གྲ། བསྐྱེག་ཁ། ལྷེ་ཚ།  
བྱང་པ། རྩ་ཚ། ཅི་བརྟག་ སྒྲིག་སྒྲུ་ནམས་གང་ན་སར་བཀུས་པས། རྩ་  
སྐྱར་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ། ། རྩ་སྐྱར་ཁབ་ཀྱིས་རྩ་སེར་ཅག་ སྐྱན་གྱི་ཐ་མ་  
ནམས་བྱ་རམ་མམ། སྐྱང་ལ་བཀུས་ན། ཆེན་མོ་མི་བྱེད་པར་འགྱུར། རྩེས་  
སྐྱག་པ་བསྐྱེག་ཐལ་མར་དཀར་སྐྱར་ལ་བཀྲ། ཉི་མ་ལ་བསྐྱེགས་སྒྲི།

༥ སྐྱ་མ་ལ་བྱག་འཆལ་ལ། ། སྐྱབ་དཔོན་རྩལ་པ་བྱང་རྩལ་འོད་བྱ་  
བ། ། ལྷགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་སྐྱལ་པར་བྱེད་པ་དེ། ། ཟངས་རིའི་སྐྱ་ག་བྱ་  
གཅིག་ཏུ། ། བཙོམ་ལྷན་བྱམས་པ་གསོལ་བ་འདེབས་ཀྱིན་ལ་བརྩུ་གསུམ་  
བཞུགས་པས། རུབ་གཅིག་གི་རྩལ་ལམ་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་ས་བདག་གི་ཟིན་པ་  
ནམས་ལ། སྐྱན་གྱི་སྐྱོར་བ་འདི་ཀྱིས་དང་། སེམས་ཅན་ལ་ཕན་ཐོགས་པ་  
གཅིག་ཡོང་བ་འདུག་གི་གསུངས་ནས། སྐྱན་འདིའི་མིང་ནི། སྐྱ་བདུད་ཅི་  
ནད་འཛམས་ཞེས་ཀྱང་བྱ། སྐྱ་དུག་ནག་པོ་ཞེས་ཀྱང་བྱ། ཡ་ཞི་ཤ་ཞེས་ཀྱང་བྱ།  
ཅ་བ་སྒྲིག་སྐྱུ་འདྲ་བ། ཀྱང་གཅིག་ལ་ནག་ཤ་རེ་བ། འདབ་མའི་སྐྱ་གཉིས་ཐད་  
ཀར་སྐྱེས་པ། མེ་ཏོག་དྲིལ་བྱ་བ། བད་གསེར་བ། བྱི་སེར་བྲ། ལ་སྐྱབ།  
ཅིང་བརྟགས་པ་འདྲ་བ་ཅིག་ཡོད། དེ་ཤར་གྱི་གངས་མཐོང་བ། རྩ་རུབ་ཏུ་  
བྱག་པ། རིང་སྐྱང་ཅི་རིགས་པར་སྐྱེད་པའོ། ། དེ་གྲིབ་སྐྱམས་བྱས་པའི་བྱེ་མ་  
སྐྱར་གང་། བྱང་པ་ཉི་ལུ་ཅ་གཅིག་ སྐྱག་སྐྱེལ་སྐྱན་གཅིག་ རྩིག་སྐྱན་སྐྱན་  
གཉིས། བཅོལ་ཞོགང་། ཐར་རུ་མཐེབ་བྱེད། རྩ་ཅད་ནམས་དང་མཉམ་པ།  
དོམ་མཁྱེས་གཅིག་ ཀྱ་ར་རར་གཅིག་ དུར་བྱིད་མཐེབ་ཆོགས་ཅམ་གཅིག་  
རྩ་ཚ་ལུག་རིལ་ཅམ་གཅིག་ སྐྱ་ཅི་སྐྱན་གཅིག་ བྱེ་མ་སྐྱན་བྱེད་ཞིབ་པོར་  
བརྟགས་པའི་བྱེ་མ་མཛོ་པོ་ལ་བྱིས་བྱེད། བད་པ་ལ་གང་བཏང་། རྩ་བྱེ་གང་

ཟེར་ཡང་ཅི་རིགས་ཅོམ་ལ་བྱ། རྩ་འབབ་རྩ་ལ་བྱ། སྒོ་རངས་བཏང་ངོ་། །  
 ཉིམ་གོས་པ་དང་། རྩ་ལམ་ནས་རྩ་སེར་ཡོངས། སྒྲོན་འགྲོ་ཞག་གསུམ་གོང་  
 བས་དཀར་དམར་སྒྲོ་ཆོད་སྤང་ངོ་། །བཀྲ་མཉེ་བྱ། འགགས་པ་འཕམ་ན་ཆ་ཆེ་  
 བ་འཇའ་ཅེས་སྒོན་དགོས་པ་ཡང་ཡོངས། བྱང་པ་གཉིས་བསྒྲན་ལ་བཏང་  
 ངོ་། །འཕམ་ཤ་ཆང་བཏང་། བྲག་ཏུ་བྱུང་ན་འཕྲོ་བཅད། རྩེས་མར་དཀར་  
 བཏབ་པས་ཆ་བ་བཏང་། བུད་མེད་ལ་བྱང་པ་བརྩུག་ཅིག་བཏང་། དགེ་སྤྲོད་  
 དང་བྱིས་པ་ལ་དར་ཆགས་བྱ། སྒྲན་བརྩུང་པའི་ཁུ་བ་དེ་མེན་གཙུག་ལ་བརྟོང་བ་  
 ཡིན། ཆོགས་པ་ལ་བབས་ན་ཟུག་ཆེ། བད་ལ་ཕན་པར་འདུག མགོ་བྱང་  
 ཅོམ་ལ། ཐེབས་རེ་ཐེབས་གཉིས་ཀྱིས་ཆོག་པར་འདུག ཆོས་པ་ཡང་ཁམས་  
 གསོས་ཀྱི་སྒྲན་བཏང་ན། བྱིས་གསོ་བྱུང་ན། བདེར་འགྲོ་ཡིན་འདུག ལུས་  
 པར་སོང་ན། གཅིག་གཉིས་སུ་ཁད་ཀྱི་བཏང་ན། གསོས་པར་ཐེ་ཆོམ་མེད་  
 ངོ། ། ལྷོ།

༥ རྩ་འགགས་སེལ་པ། དེའུ་ཡི་དབྱེད་ལ། རང་ཕག་ཆོད་ནག་པོ་  
 ཁམ་དུ་མ་ཀྱིས་རྩོམ་ཅད་ཟ་ཞིང་། ཉིག་ཉིག་གི་སྒྲ་སྒྲོག་པ། འཇིགས་པ་  
 གཅིག་ཏུ་བསྒྲུམ་ལ། ཨོ་ཤག་ཤག་ཤིག་ཉིག་ཉིག་ཤིག་འབྱུང་བ་འདུས་པ་ཤིག་  
 རྩོམ་སྤོང་ཤིག་ བརྒྱ་ཕག་མང་དུ་བསྒྲས་ལ། རྩ་ལ་བཏབ་ལ་བཏང་། དམ་  
 ཆོག་ཏུ་ཤད་དང་ཁྲག་ལི་ཟ། དེས་དེའུ་མི་ཤིག་མི་སྤིང་ངོ་། ། དེལ་ནད་བྱང་བ་  
 ཡང་མང་པོ་གསོས་ཅིང་། བརྟགས་སྒོན་པའི་མན་ངག་ ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་  
 མན་ངག་ལྷོ།

༦ ཨོ་འཇོམ་ཉི་ལ་ཟུར་ནི་སྒྲ་སྒྲ། མཁལ་ཁུང་གཡས་གཡོན་དང་།  
 སྒྱིག་ཚུག་ཏུ་གདབ། ཅ་སྒྲམས་ན་གཡས་སྒྲོར། རྩ་སྒྲམས་ན་གཡོན་བསྒྲོར།  
 འགྲོ་ལུགས་མ་བསྐྱག་ གང་ཡིན་ཀྱང་སྒྲགས་དེས་ཆོག་གོ །

༥ རྒྱལ་པོ་ཁྱི་སྤོང་ལྟེ་བཅན་གྱིས། བརྩན་མོ་བལ་བྱ་རྒྱལ་མོའི་རྟ་ཚུ་  
བསྐྱམས་པ་ལ། སྤོན་པ་ཀུན་དང་། བྱང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་མ་ཐོན། ཕྱི་པ་  
ལུ་སྤྱེགས་པའི་སྤགས་ཀྱི་ཐོན། ཆང་སྤན་གཅིག་ལ། སྤགས་འདི་བརྒྱ་ཙུ་  
བརྒྱད་བསྐྱམས་ལ་བཏང་ངོ་། ཇོ་རྩལ་ལུ་ནེ་ཡེ་སྤྲ་ན། ཇོ་སྤྲ་ཅལ་ཅལ་དམར་  
ནར་ནར་ཚུ་ཤད་ཤད་སྤྲ་ན། སྤྱི།

༥ ཀླང་པོ་དྲིག་དང་བྱམ་བྱ་དང་། རྒྱ་མེར་ཆ་གང་གི་རིགས་ལུས་  
གྱིས་གར་བྱང་ཡང་། བན་ངག་འདི་ལྷན་བདེ་བྱེད་སྤྱོད་སྤྱེར་ལས། བ་ཚུ་བྱེ་ལྷ་  
ལ། སང་ལྟེང་སྤྱོད་པོ་བརྒྱད་ས་པ་བྲེ་གང་། ལུ་ལྱ་ར་རལ་དཀར་པོ། རྒྱ་མ་  
ཅི་དམར་པོ་བརྒྱད་ས་པ་བྲེ་བྱེད་ལ། ཁན་རྩ་ཚུ་པ་བཞིན་བྱས་པ་གསུམ་གཉིས།  
འཁན་པ། བ་ལ། ལྷག་པ། ལྷགས་ཀྱ། སྤྱི་གྲིག་བརྒྱད་ས་པ། ལུ་ལ་རེ་ལས་  
མི་རྩུང་བ། དྲི་ཚུ་བྲེ་གསུམ་ལ་ཁན་རྩ་བྱས་པ་གསུམ་ཆད། ད་གཉིས་ཀྱི་ཁ་  
ཆར་སྤོན་ལ། དབྱལ་ཚུ། གསེར་ལུ་བྱེ། ཐལ་ཁ་རྩོ་རྩོ། མོ་མ་ར་ཅ། སྤོན་  
ཆེན། ལྷ་དག སྤྱི་ཅི། ཀུའུ་ལ་ནག་པོ། གཡེར་མ། ལུན་དགྲ་དགྲ། ཁན་  
རྩ་གཉིས་བྱེད་ཆོས་ཁར། སྤོས་དཀར་ཞིབ་པར་བརྒྱད་ས་པ་ལུ་ལྱ་བྱེད་བཏབ་  
པའི་ཁན་རྩ། ཆགས་ལེགས་པར་བྱས་ལ། བན་དགོས་དུས་ནད་པའི་ན་སར།  
བ་ཚུ་འམ་དྲི་ཚུ་ལ་ལུ་ལྱ་རྟོག་བཏབ་ལ། དེས་ལུས་ལེགས་པར་བརྒྱས་ནས།  
སྤོན་རིལ་མ་ཅམ་རེ་ཚུ་གཉིས་གང་རུང་ལ་སྤྲར་ནས། ཡང་ཡང་བརྒྱས་པ་  
ལེགས། གལ་ཏེ་རྩུག་དང་སྤྲངས་ཆེན། བྱང་པ། རྒྱ་མོ། རྒྱ་མ་ཅིའི་འབས་  
བྱ། སྤོང་ཆ་བ་གསུམ་བསྤོན་ནས་བརྒྱས་པས་གང་བརྒྱས་པར་ཚུ་སྤྲང་ཆེན་པོ་  
ཡང་ངོ་། ། ཁབ་ཅེས་ཚུ་སྤྲར་གཏོལ་བས། རྒྱ་མེར་མང་པོ་ཡང་ངོ་། ། ལུག་  
ཆགས། ། སྤྱི།

༥ སངས་རྒྱས་སྤོན་གྱི་སྤྲ་ལ་ན་མོ། སྤོན་གྱི་ཐ་མར། ལུ་རམ་མམ།

མང་མ་བཀུས་ན་ཆུ་མེར་འཆེད་ནས་འོང་ངོ་། ། ཚ་བ་ལ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཉིང་དུ་གྱུར་  
 གྱུམ། གི་མང་། གཡའ་ཀྱི་མོ་སྒྲུབ་ནས། གང་བ་ལ་བུལ་དྲིག་ ཚ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་  
 གསུམ་བསྒྲུབ། མེ་གཏར་སྒྲགས་འཛིབ་ཅི་རིགས་བྱ། བན་ཉྩ་བབས་ཆེ་ན།  
 ཚ་ཉྩ་སྒྲགས་མ་བྱ། འདི་བས་སྒྲགས་པ་མེད། བིན་དུ་ཚ་བ་ཆེ་བ་ཉི་ཤུ་ཙུ་  
 བཏང་། ཆུ་མེར་ཆེ་བ་ཐོང་ཁྲག་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཏང་། ཀུན་ལ་བྱུག་འཛུམས་  
 བདེ་བྱེད་དོ་རྗེ་མིས། མེར་རྒྱས་དྲུག་དཀར་ཞི། སྒྲི་སྒྲགས་དྲུག་ བའི་དོ་རྗེ་  
 གསུམ་བསྒྲེགས་པ། སྒྲལ་རྒྱལ། མདུང་ཆེ། འཆ་ལ། ལྷང་མ་ལྷང་ཆེར་  
 བདུན་ཆ་མ་ཉུམ། མེར་དཀར་སྒྲི་བའི་དོ་གསུམ་བསྒྲེག་ སྒྲལ་རྒྱལ་བལ་དང་ཆེ་འཆ་ལ།  
 ལྷང་མ་ལྷང་ཆེར་དང་བདུན་ཆ་མ་ཉུམ་མ། ། བལ་རིགས་དོ་སྒྲུབ་བདུན་སྒྲུར་བུག་  
 ལ་བག་བུལ་དྲིག་གེད་རལ་དྲུད་པ་བསྒྲུབ་པར་བྱ། སྒྲི།

༩ བེད་མེད་སྒྲུབ་པོ་བརྒྱུད་ས་པ་གེ་གང་གིས་ཐང་ནག་པོ། མྱེ་ལྷག་  
པ། དཀར་པོ་བྱེད་མྱེ་སྒྲུབ་སྒྲིག་པོ། ཞུམ་པ་ཡང་ཟེར། ལྷག་ཆོས་མེར་པོ།  
སྤུལ་རེ་རེ། ཐང་ས་བརྒྱན་དཀར་པོ། ཐྱུང་ཆོར། དཀར་པོ། བ་སྐྱབ་དཀར་པོ།  
བམ་དཀར་པོ། ཐྱུ་མོང་དཀར་པོ། ཐྱི་ཤུལ་སྒོན་པོ། ཐྱིར་དཀར་བདུན་པོ།  
ཐྱི་ཤོལ་སྒོན་པོ། བམེ་བ་དམར་པོ། མེ་ཐང་གིང་། ལྷག་པོ་རྣམས་སྤུལ་བྱེད་  
རེ། འདི་རྣམས་བ་ཆུ་བྱེ་སྤུལ་ཁན་རྩ་བུ། ལྷ་ལྷུལ་དཀར་པོ་སྤུལ་གང་།  
དདུལ་ཆུ་སྤང་གང་། ལྷ་ཟི་མེར་པོ་དང་མཉམ། ཅན་ཐུན་དཀར་དམར། བྲག་  
ལྷན། ཐལ་ཀ་དོ་ཨེ། སྤུལ་ར་ཇ། ཟི་ར་དཀར་ནག་གཉིས། ཉིལ་དཀར་ནག་  
གཉིས། ཐུན་ཆེན། ཨ་རུ་ར། ལྷ་མ་ཆེ། ལྷ་ཆེ་བརྒྱ་གསུམ་པོ་ཐུན་བདུན་  
བདུན། ཁ་ཚར་སྐྱོན་དུ་གདབ། ཐྱུང་དཀར་སྤུལ་དེ། རིལ་བུ་སྐྱུ་རུ་ཅམ་  
ལ། བདུན་དགུ་རྣམས་ཐོ་རངས་ཞག་བདུན་བཏང་ན། མཛེ་ནད་དེ་ག་དང་།  
སྤུལ་བུ་དང་། རུས་ནད་ཆུ་མེར་རྒྱས་པ་ཡིས། རུས་མགོ་གར་ཡོད་ན་བ་དང་།

ཆོགས་ལ་ཞེན་པའི་ཚུ་མེར་ནད། ཀླང་དང་ཤ་ཆོལ་ཤུལ་བ་དང་། ཤ་མདངས་  
 བར་གྱི་ཚུ་མེར་ནམས། ཞི་བྱེད་བདུད་ཅི་ཉྩ་བུ་ཡིན། ཟུ་རུ། བསེ་རུ། ག་  
 རྟོར། མཁྱིམ་པ་སྣ་ཆོགས། གུར་གུམ། ཅུ་གང་། སྒོ་ལ་ཤིང་མངར། ཨ་  
 གྲོང་། ཟངས་ཐལ་སྐྱར་བས་བྱང་ཁོག་ བྱི་ནང་གི་ནག་མ་ལུས་སྐྱེམས་སོ། །  
 ཚུ་མེར་ཡང་སྐྱེམས་སོ། ། བྱི་རུ་ཚུ་མེར་ལས་ཁྱུར་སྐྱངས་པ་ལ། ། རྩི་ཚུ་གཡེར་  
 མ་སྐྱར་བས་ནད་རྒྱག་འཛེམས། ། སྤ་བ་སྐྱང་སྤ་ཟར་དགའ་རྩོ་ཀལ་དང་། །  
 བྱེམ་གཡན་པ་ཤ་ཁྲ་རྒྱུང་པ་སོགས། ། མདོར་ན་ལུས་ཀྱི་བྱི་ནང་གི་ ། ཚུ་མེར་  
 དཀར་ནག་ཆ་གང་མ་ལུས་པ། ། ཞི་བྱེད་བདུད་ཅི་ཉྩ་བུ་ཡིན། ། རྩོ་སྐྱོན་  
 བདུན་དང་སྐྱར་བཀུས་ན། ། བི་རིགས་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ་གྱིས། ། བྱི་རུ་  
 བྱག་ན་སྐྱང་མི་དགོས། ། ཆ་གང་གི་མང་ཤིང་ཀུན་བསྐྱན། ། ཚ་ལ་ཁྲིད་བྱེད་  
 རྩོན་པོ་བྱང་པ་རྒྱ་ཆ་ཐིག་སིན་གཞེར་བཞི། རུར་བྱིད་དན་ལྷ་སྤེལ་ན་དང་གསུམ་  
 བཞི། ། སུར་དུ་འབྱེན་བེད་དྲག་པོ་གསུམ། ། ཟས་དང་སྦྱིད་ལམ་སྦྱི་དང་འབྲ།  
 ཤིན་རུ་ཟབ་པའི་མན་ངག་འདི། ། ཀུན་ལ་མེད་པའི་བྱང་ཆོས་ཡིན། ། བན་  
 གཞོད་ལག་རུ་ལང་ལ་སྦྱོས། ། ལག་ལེན་མང་པོ་བྱས་པས་ཤིན་རུ་འཕྲོད། །  
 སྒོ་ཤོས་ལྷན་པས་འདི་ལ་བརྩོན་པར་མཛོད། ། མིང་ནི་རྒྱག་འཛེམས་བདེ་བྱེད་  
 ཟེར། ། སྦྱི་ཟབ།

ཎ གཉན་ཆང་རིམས་ལ། དང་པོ་སྐྱང་ཅི་དོ་པོ། བར་པ་ཏ། མེ་  
 རྟོག་ལུག་མིག་པ། རིག་ཏ། གཞེར་གྱི་མེ་རྟོག་ བོང་དཀར་པོ། སྒྲི་ཏེས།  
 ཀན་ཏ་ཀ་རི། བྱི་ཆེར། མ་རུ་སུས་དཀར་ཚོད་འདུད། ཆོས་ཤིང་། གུ་གུལ།  
 སྐྱ་ཅི། འཛོན་པའི་ཐར་བཏང་། བར་དུ་རྒྱས་ན། ཡང་ན་གཉེན་པོའི་རི་  
 ལུང་སྦྱངས་བྱ། བྱི་མ་བྱེད་ན། ཆ་བ་ཆེན། གཙོ་བརྒྱད་ཉིང་དུ། སྐྱ་ཅི།  
 གུ་གུལ། འཛོན་པ་གསུམ་བསྐྱན་ལ་བཏང་། རྒྱང་ཆང་འདྲེས་ན་ག་བུ་བརྩ་

བཞི་པ་བཏང་། རྟེན་མང་སྒྲུབ་ཆེན་བསྐྱེད་པ་བསིང་པོས་སྤུལ་ལ་བཏང་། རི་  
མང་མཚམས་སྤྱ། བག་རིལ། རྫོག་སྒྱ། གྱི་ལྷ། སྤང་དཀར། གཉའ་ལོའམ་  
ཅ་བ། སྒྲུབ་ཆེན་བསྐྱེད་པ་མལ། རྒྱང་ཆེན་ཨ་རུ་ནག་པོ། རོ་ཏི་ག་ཆེན་  
བསྐྱེད་ལ་ཆང་གིས་སྤུལ་ལ་བཏང་། དུག་བདུན་རྟིང་གར་ཆབས་ཆེན། མེ་བྱ།  
ཆད་པ་ཆེན། ག་བྱར། ཅུ་གང་། གི་མང་བསྐྱེད། སིང་པོས་སྤུལ། སིན་ཏུ་  
ཆབ་ཆེན། རྒྱལ་སྒོན་གསུམ་པ། ལུ་པ། བདུན་པ་གང་ལ་འོས་སྒྱུར། རྟིང་  
ཆད་ཆེན་སྒྲོན། བཞུག་རུས་ཆང་དང་། ག་བྱར་དཀར་ནག་མག་རིལ་གང་  
འོས་སྒྱུར། མེ་གལ་ཆོ་ལུམ། རིམ་བཙོས་བཞིན་བདུད་ཅིའི་ཡང་རྟིང་ཞེས་བྱ་  
བ། རོ་པོ་སྒོ་ལྷན་བཟང་པོའི་སེམས་ལ་འཆང་བར་རིགས་སོ། །

༥ སྒྲུབ་ཀྱི་སྤྲ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ། དྲེག་དང་བྱི་སྒྲུབ་ལ་སྐོགས་པ་  
མདོར་ན་ཁྲག་ངན་ཆུ་སེར་ལ་ཕན་པའི་མན་ངག་ འཛིབ་སྤྲུགས་འདི་ལ།  
རང་གསྐྱེད་ནག་པོ་ལྷགས་ཀྱི་མཆུ་ཅན་གཅིག་ཏུ་བསྐྱོམས་ལ། རྒྱངས་འབྱར་  
ཀྱི་དཀྱིལ་དུ་མཆུ་ལྷམས་ཏེ་རྒྱབ་པས། རྒྱབ་པར། དམིགས་ནས་འཛིབས་ལ།  
ནད་ཁྲག་ཆུ་སེར་ཐམས་ཅད་བྱིར་བྱད་པས། རྒྱངས་པ་ཟ་ཞོམ་སང་པར་  
བསམ་ལ། སྤྲུགས་འདི་དང་པོ་བསྐྱེད་པ་རྟིང་སྒྱུལ། འཛིབས་པའི་དུས་སྤྱ།  
སྤྲུགས་ནི་ཤུ་ཅེ་རེ་བསྐྱེད་འཛིབ་པོ། ལོ་ཏིག་ཤེལ། སྤྲུག་ཤེལ། ག་ག་མ་རྟི་  
ཐེས། ལུ་རུ་ཐེས། ལུ་རུ་ཐེས། བྱ་ཆོད་ཀྱིས་ཐེས། ཏུབ་སྐས། ཏུབ་སྐས།  
མི་སྤྲུགས་རིམ་དགུ་སྐོལ་ཅིག མི་ཁྲག་མངར་མོ་གཏིང་ནས་གྲོངས་གཅིག  
སིན་ཏུ་ཟབ་པའི་མན་ངག་ རྟེན་སྒྲུབ་དཔོན་ཀུན་དགའ་བཟང་པོའི་ལྷགས།  
ཡང་ཏི་དགེ་ལེགས་ཀྱིས་མཁས་བྱད། རྫོ་ལྷན་བཟང་པོ་ལ་ཆེ་བས་གནང་  
བའོ། ། ལྷོ།

༦ ཐོ་རངས་སྐར་ཆུལ། དུ་དུ་རིལ། དུ་དུ་ལིར། མ་མ་དུ། མ་མ་

དུ། སྒོ་ཏུན། སྒོ་ཏུན། སྤྱི་གས་དཔལ་སོད། སྒྲ་ལྷ། ཅེས་སྒྲིང་ཕྱག་  
གཅིག་བཟླས་ནས། ཕྱིན་ན་དམར་ཁྲ་བཙོད་དོ། ། མྱི།

༥ དིགས་སྒྲ་མགོན་པོ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ། དྲང་སྒྲིང་ལྷ་ཆེན་དཔྱ་  
ཞེས་བྱ། སྒྲ་ལ་དར་སྒྲུག་པོའི་ན་བཟའ་གསོལ་བ། གོང་པ་གསེར་ལས་བྱས་པ།  
ཤེལ་མཁར་བ་ཙོམ་ཤུབ་ཏུ་བསྐྱམས་པ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲོམས་ལ། རྒྱགས་འདི་  
བཟླས། ཇོ་གོ་ལ་སྤེལ་ཡེ་སྒྲ་ལྷ། བྱང་མ་རེ་ལ་ཉི་ཤུ་ཙེ་གཅིག་དེ་བས་བསྐང་ཏུ་  
མེད། ཆིག་བརྒྱད་ལས་སྤེལ་ཏུ་མེད་དོ། ། མ་རྒྱ་རྩ་བའི་བཀའ་དེ་ཡོད། སྒྲ་  
ལ་ཡོད་པས་ཤུབ། དེམས་བསྐངས་མྱི།

༥ བཙོ་གུ་དུ། འབྲུམ་བསྐང་བ་ལ་ཉིག་ཉིག་བྲ་པ་ཡ་བྲག་ཐིག །  
ཏ་ཐ་ཡ་ཏ་ཏ་ཙེ་རྩྱི་རྩྱི་པའམ་སྒྲ་ལྷ། སྒན་མ་ནག་པོ་བདུན་སྐད་པ་ལ་རྒྱས་ལ།  
རྒྱགས་སྒྲིང་བཏབ་ལ་སྐྱར་བཏགས་པས་ཤུབ་པོ། ། ཡུལ་སྐང་པོ་བསྐངས་ན།  
སྒྲིང་གི་མཐའ་མ་ན་པར། སུར་པ་སོར་བཅུ་གཉིས་བཏབ་ལ། དེའི་བྲག་པར་  
སྒན་ནག་བདུན། ར་རྩག་པོའི་རིལ་མ་བདུན་སྐད་གོ། ། རྒྱགས་ལ། ར་ཉིག་  
བྲ་ཐིག ཡ་ཐ་ད་ཙེ་ལེ་ཉི་དུན་རྩྱི་པའམ་ ཅེས་པས་རྒྱས་གསུམ་ཀ་ལ་རྒྱགས་  
སོ། ། སྐྱར་འདྲིགས་པ་རང་བསྐངས། སུར་ཁྲང་འདྲིགས་པ་སྒྲིང་བསྐང་།  
སུར་ཏུ་མེ་སྐྱེར་རོ། །

༥ ཡང་ལྷགས་གཅིག་ལ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཆལ་  
ལོ། ། ཉེ་རྩ་ག་མན། མཆུ་ཕྱི་ཀྱམ་ར། སམ་ཏ་སྒྲ་ག་ཏ་ག་ག་ནན། དན་ཙེ་  
སྒྲ་ལྷ། སམ་པ་ཏ་ནན་སྒྲ་ལྷ། བཟུངས་འདི་བཟླས་སམ། རྒྱས་ཕྱིས་ན་  
འབྲུམ་པ་ཤུབ་ངེས་སོ། ། མྱི།

༥ སྒན་གྱི་སྒྲ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ། རྩི་ཤའི་སྒན་མར་སྒྲིང་པ་ལ་བཞི་རྩེ།



བཀྲང་བྱའི་ཡུལ་བསྟན་པ་དང་གཅིག གཙོ་བོ་ངོས་བཟུང་བ་དང་གཉིས།  
 རྒྱུར་བའི་ཚུལ་བསྟན་པ་དང་གསུམ། སན་ཡོན་བསྟན་པ་དང་བཞིའོ། །དང་  
 བོ་ལ། ཤ་ལྷགས་བར་དུ། རྒྱང་ཤོར་བའི་སྐྱ་ཐབ་གང་ཡིན་དང་། །བྱང་  
 མེད་བྱ་བཅས་ཆེས་ཀྱི་རྒྱང་། །ཁྱབ་བྱེད་ལུས་ཀྱན་ཤོར་བ་དང་། །ཁྱེན་རྒྱའི་  
 རྒྱང་ནི་གནས་འཆུས་པ་དང་། །གཉིད་མེད་པ་ལ་མཆོག་ཏུ་ཤིས། །མདོར་  
 བ་རྒྱང་ནད་བརྒྱད་བརྩ་ལ། །ཁ་སོ་ཅན་ནི་མ་གཏོགས་པ། །ཀྱན་ལ་བདུང་  
 ཅི་ལྟ་བུ་ཡིན། རྙིང་རྒྱང་ཅན་ལ་རབ་ཏུ་བཤིས། །གཉིས་པ་ནི། གཙོ་བོ་ས་  
 གཞི་ཤིལ་པ་ལ། །བྲག་དང་རྩ་རྒྱང་འཐབ་པའི་ངོས། །བྱང་བསྟན་ལུང་པར་  
 རྒྱུས་པ་ཡིས། །བཅན་དུག་ཐོང་དནག་པོ་དེས། །འབྲི་ཆོལ་ལྟ་བུར་ཤུན་པ་  
 འཐུག །བསེར་ཆེ་དགུན་དུས་བཀོས་པ་དེ། །རྒྱང་ཟད་ཅམ་གྱིས་སྒྲག་  
 མདོར་བྱེད། མངར་དང་ཆ་བ་དཀར་བའི་རོ། །ཡོན་ཏན་སྒོལ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་  
 རྩུབ། །རྫོ་ཞིང་རུས་པ་གཡོ་བ་མེད། །ཤིན་ཏུ་འཇིགས་རུང་ཇས་དེ་ནི།  
 །གསུམ་པ་རྒྱུར་ཚུལ་བ་ཡར་གྱིས། །འོ་མ་བྲེ་གང་ཆད་ཅམ་གཅིག །ཁོལ་མ་  
 ཁད་པའི་དུས་དེ་རུ། །བཅན་དུག་ལུག་རིལ་གཉིས་གྱིས་ཆད། །ཞིབ་པར་  
 བཀྲགས་ལ་བསྟུ་བར་བྱ། །རྩ་ཆོད་རིལ་བུ་བཀྲུབ་པར་གཙོ། །དེ་ལ་ཁ་ཆར་སྙིང་  
 རྒྱང་ལ། །རྫོ་ཏི་སྙིང་བུ་ཞོ་བ་དང་། །ཤིང་ཀྱན་ཁ་རུ་ཆད་དེ་ནི། །ཨ་རུ་ར་  
 དང་པི་པི་ཡིང་། །རུ་ཏྲ་སྒྲིས་དཀར་བལ་གྱིས་ཆོ། །ཞིབས་བཀྲགས་སྙིང་  
 རྒྱང་སྙིང་འཐུགས་འདེགས་པ་འཛོམས། །ཤ་ལྷགས་བར་དུ་རྒྱང་ཁྱགས་  
 བ། །སྐྱ་ཐབ་ནད་ལ་བདུང་ཅི་ཡིན། །ལྷགས་རྫོད་ནད་དུ་ཨ་རུ་ར། །  
 བསྐྱེལ་བའི་ཁྱབ་ནག་པོ་དེ། །བ་ཡར་འོ་མའི་ནད་དུ་སྒྲག །བཅན་དུག་  
 ཤོང་གི་ཚུལ་བཞིན་བཙོ། །དེ་ལ་ཁ་ཆར་ཅི་ཏྲ་ག །བྱི་ཐང་ཁ་དང་པི་པི་ཡིང་།  
 འཐུས་གསུམ་སྐྱ་སྐྱེའི་འབྲུ་དང་། །ཤ་བའི་རིལ་ལ་རུང་ཟད་བཀྲང་། །མ་བྱ་

དགའ་བའི་གར་བྱས་པས། ། དུག་གི་ལོ་མ་ཉེས་དང་འབྲ། ། བུད་མེད་བྱ་  
 བཅས་རྗེས་ཀྱིས་རྒྱང་། ། རྒྱ་མེད་ནད་ལ་འདྲིམས་ན། ། བོད་དུ་སྒྲིམ་པའི་ལྗེ་  
 བྱ་ལ། ། རུ་རྟ་བམེ་རུ་རྒྱ་རུ་དང་། ། རུག་སྒྲེལ་པོ་རོག་སྤྲ་ཡག་པ་ཡིན། རོར་བྱ་  
 དང་། ། རྟིག་སྟིན་པོ་ལ་ར་ར་དང་། ། རྒྱ་མཚོའི་བྱེ་མ་སྤྱར་བ་བཏང་། །  
 གཉིད་མེད་པ་ལ་བཅན་དུག་གི། ། ཞོང་གི་སྦྱར་བ་གང་ཡིན་ལ། ། ཟེ་ར་གོ་  
 རྟོད་ལུ་སྤྱད་དང་། ། ར་རྟི་ཤིང་ཀུན་ཁ་རུ་ཚ། ། བཏང་བས་གཉིད་འགྲགས་  
 མན་ངག་ཡིན། ། རྒྱང་ནད་སྦྱི་ལ་ཁ་ཚར་ནས། ། ར་རྟི་སྦྱང་བྱ་ཞོ་ཤ་  
 དང་། ། ཤིང་ཀུན་ཁ་རུ་ཚ་བཏབ་སན། ། བཞི་པ་སན་ཡོན་ཚུལ་གྱིས་འཇུག་  
 བསྐྱའི། ། བཅན་དུག་བཅས་པའི་ལྗེ་བྱ་ལ། ། ཁ་བསྐྱར་ཁ་ཚར་བྱས་པ་  
 འདི། ། རྒྱ་ལྷན་གང་གིས་ཤེས་ཐུར་ན། ། རྒྱང་ནི་རང་གནས་བདེ་འཇུར་  
 ཞིང་། ། མེ་རྟོད་འབར་ལ་དབང་པོ་དངས། ། གཉིད་འབྱུང་དེ་ཕྱིར་ལུས་  
 ཟུངས་འཕེལ། ། དེ་ཕྱིར་ཁྱད་འཕགས་སྒྲན་མར་ཡིན། ། བསྐྱར་ལ་གྲགས་པ་  
 ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཛད་པའི་མན་ངག་ཟབ། སྒྲི།

༥ བད་རྒྱང་རྟོད་ཚང་གིས་སྒྲན་ལ། ཤིང་ཀུན། སྐ་སྐ། ཁ་རུ་ཚ།  
 ཨ་ཀ་རུ་ནག་པོ། ར་རྟི། སྦྱང་ཞོ་ཤ་ རུ་རྟ། ལེ་ཤ། སེ་འབྲུ་རྣམས་ཅི་  
 རིགས་པར་སྦྱར་ལ། ཆང་གི་སུལ་བཏང་མི་སན་མི་སྤྱིང་སྒྲི།

༥ སྒྲན་གྱི་སྤྲ་ལ་ན་མོ། ཨ་ཀར་བརྩུ་གསུམ་སྦྱར་བ་ལ། ཨ་ཀར་ཅི་  
 རུ་བྱི་བང་ཀ། ། རུག་སྒྲེལ་རྣམས་ནི་ཐུན་གཉིས་ཚད། ། ར་རྟི་གཅིག་དང་  
 འཇམ་འབྲས་གསུམ། ། སྦྱང་ནི་ཞོ་ཤ་གསུམ་གྱི་ཚད། ། སྟོད་སྒྲན་ཤིང་ཚང་ཁ་  
 རུ་ཚ། ། པོ་རིལ་ཤིང་ཀུན་ཐུན་རེའི་ཚད། ། སེ་འབྲུ་ཐུན་བཞི་ཞིབ་བཏགས་  
 ལ། ། ཀར་བྱ་རམ་རྟ་དང་སྦྱར། ། ཐང་ལ་བམེ་ཡབ་བྱ་སྦྱ་ཤིང་ཚྲ་དང་། །  
 ཤིང་མངར་ཨ་གྲོང་ལི་ག་རུར། ། རུག་སྒྲེལ་རྣམས་ནི་ཐུན་རེའོ། ། བྱར་བུམ་

སྒྲོ་ལ་ཐུན་རེའི་ཚད། ། དེ་ནམས་བཟུས་པའི་ཁུ་བ་ཡིས། ། གང་གི་བྱེ་མ་  
འཕུལ་ལ་བཏང་། ། ཨ་ཀ་བརྩ་གསུམ་སྦྱར་བ་འདིས། ། སྒྲུབ་བ་ནམས་དང་  
འོར་ཀུན་སེལ། ། དེ་ནམས་ལ་ཡང་བྱད་པར་དུ། ། རྒྱུད་ཤས་ཅན་ལ་སྒྲོག་  
གཏེར་བྱེད། ། ལྷོ།

༥ སྒྲོག་སྒྱུའི་སྒྲན་མར་ལ། སྒྲོག་སྒྱུ་རྒྱུད་པ་ཕུལ་གང་ལ། ལྷགས་པ་  
བཟུས་པ་ཕུལ་གང་བརྩུངས་ལ། ཆང་བཟང་པོ་བྲེ་གང་ལ་གདུ། ཆོས་པ་དང་  
འབྲི་མར་བཟང་པོ་སྲང་གཉིས་བཏབ། དེ་ལ་ཁ་ཆར་སྒྲན་ལ། ར་ཏི་ཤིང་ཀུན་  
ཁ་ཅན་སྒྲུ། མ་བ་རིལ་ལ། ཨ་རུ་ར། རུ་རྟ། ལི་ཤི། ཨ་ཀ་རུ་ནག་པོ།  
སྒྲིང་ཞོ་ཤ། སེའབྲ། ཤ་ཆེན། ཤི་སྒྲིང་། འདི་ནམས་ཐུན་ལྷ་ལ། བུ་རམ་  
དཀར་པོ་སྲང་གཅིག་སྦྱར་ལ། བུར་རྟོག་ཅམ་རེ་ཐོ་རངས་བོས་ན། རྒྱུད་  
རིགས་ཀུན་ལ་པན་ཏེ། བྱད་པར་གང་རྒྱུད་ནད་ལ་མཆོག ། སྒྲིང་རྒྱུད་གང་  
བ་ལ། ལྷག་སྒྲེལ། རྟ་རུ་ར། འབས་སྒྲགས་ཀུན་དང་སྒྲེབས། ཤིན་ལ། རོ་བ་  
ལང་ཐང་ཅེ། བྱི་ཐང་ཀ། མ་རུ་ཅེ། རྒྱ་ཚོ། ཐུན་ཆེན། སྒྲུ་མའི་འབྲ།  
བུར་ཐལ། སྒྲེ་ཤ། བྱིང་ཕུལ། ར་རུའི་གཞོབ། བུ་རམ་རི་ལུས་སྒྲིན་རིགས་  
ཀུན་སེལ། མ་སྒྲིན་ལ་སོ་བར་དུ་བཞུག ལྷགས་གང་བ། ཐང་ཆ་ལ་ཤག་ཏི་  
ཐང་ཆ་སྒྲིན་བུ་ཅན་ལི་ནན། ལྷོ།

ཏེར་གསུམ། རྩ་རྩེ་རྩལ་འབྱོར་མའི་ལྷགས་ཁྲུས་སྒྲོགས་འཐོར་བུའི་སྒྲོར།

༥ དཔལ་རྟོ་རྩེ་རྩལ་འབྱོར་མ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། ། ལྷགས་ཁྲུས་ཕྱག་  
ལེན་འདི་ལྷ་སྒྲེ། ། སྦྱར་བ་བྱམས་སྒྲིང་རྩེས་ཀུན་ནས་བྲངས་རོ། ། དེ་ནས་  
རམས་སྒྲམ་བུ་དཀར་པོའི་སྒྲིང་དུ་ནས་བཀྲམས་ལ། ཨོ་ལྷ་རྩེ་གསུམ་ཤི། རྩ་  
གཙང་བྲེ་རོ་གསུམ་ལ། མ་ཚུ་དམར་པོ་སྒྲོག་པ་བཏབ་ལ། ཨའི་སྒྲིང་དུ་བཞག་

གྲོ་མཆོད་པ་ལྟ་དང་། གཏོར་མ་གཅིག་བཤམ། ལྷ་ཤོན་ནོ། ། དེ་ནས་རང་  
 རྩོམ་ལྟར་འབྱུང་མའི་བསྐྱེད་ཀྱི་མ་གཅིག་སྒྲིམས་ལ། ཇོ་ཇོ་ཇོ་སམ་ལྷུང་རྟ་ལྷ་མི་  
 བྱི་ཡི་སམ་བཟླ་བེ་ར་ཅ་ཅ་ཅ་ཡི་བཟླ་མཆ་ཏི་ཡི་ཚུ་ཚུ་ཚུ་ སེའུ་ སེའུ་ སེའུ་ སྐྱ་རྒྱ།  
 ཇོ་ གསུམ་མའི་བཟླས་པ་བཟླས་པ་བརྒྱ་ཅ་བྱས་ལ། དེ་ནས་སྐྱུགས་སྒྲིང་ཅ་གཅིག་  
 བཟླས་ལ་བརྒྱ་ཅ་སོང་བ་དང་ལྷུང་ལྷུང་རེ་བྱའོ། ། དེ་ནས་གཏོར་མ་རེ་བཏང་  
 རོ། ། བཟློན་པའོ། ། དེ་ནས་ལྷོ་སྐྱུག་པའི་ནད་པ་ལ་ཆུ་དེ་བཏང་པས། ཆུང་  
 མཁྲིས་བད་ཀན་ལ་སྐྱུགས་པ་ཐམས་ཅད་འབྲུས་སྐྱབས་བར་འབྱུང་རོ། ། བད་  
 ལེགས་པར་ཐོན་ཐར་ཏུ་སྐྱུགས་ཆུས་སྐྱབས་ཏེ་འབྱུངས་པས་འབྲུས་ཅི་འདྲིང་  
 འབྱུང་རོ། ། བད་འཐོན་པའི་རྟ་གས་སྐྱུ་ ཆུ་ཏུ་སྐྱོ་ཆུངས་ཏེ་འབྱུང་རོ། །  
 ལས་སྐྱུར་རོ། ། ཟུག་དོན་དང་། ཆོད་ཤོན་སྐྱུས་གཅད་དོ། ། ཕྱི་ཆེས་སྐྱུན་  
 དང་མཐུན་ནོ། ། རྩོམ་ལྟར་འབྱུང་མའི་སྐྱུགས་འབྲུས་འདི་ལ་བདག་མེད་ཡིད་ཆེས་ལ་  
 ལགས་སོ། ། ལྷུང་པར་གྱི་སྐྱུགས་འདི་འཆོ་ལགས་སོ། ། ཇོ་རྩ་ར་ཏི་ཁ་ཏི་ཁ་རྩ་  
 ར་ཏི། ཅ་ལུན་ཏི་རྩ་ར་ཏི། ཀ་ཀ་རྩ་ར་ཏི། ཁེས་སྐྱུ་གཅད་བྱས་ལ་མིས་མ་  
 ཆོར་བར་བཟླས་སོ། ། ལྷོ།

¶ ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེ་བསྟན་བཟངས་པས་ཁྱེས་པའི་མན་ངག ། རྟགས་  
བཤལ་གྱི་མན་ངག་ཐུན་མོངས་མ་ཡིན་པ། ། བརྒྱད་ལྷགས་ཐུལ་ལྷགས་ཁ་པོ་  
མང་པོ་གང་འཁྱེ། འདིར་མ་གྲིས་སོ། ། འདིའི་བཤལ་ཐབས་ལ། གཞི་  
དཀར་ལ་གཙང་བའི་སྟེང་ཏུ། ཆོ་ནས་འཛོལ་བགྲིས་སྒྲུ་གསུང་ཐུགས་གྱི་སྟེང་  
པོ་བྱི། ཕུ་ཇི་ཏུ་གང་ལ། མོ་སྒྲར་བ་གང་བཏབ་ལ། རྟགས་བརྒྲུས་པའི་ལུབ་  
མོ། རྟག་ཅད་བྱས་ལ་རྟགས་ནི། ཞེ་ག་པ་སྟེ། ཏུ་བིས་ཏ་ར། བི་ས་ཏ་བིས།  
ཁ་ན་ཏ་ར་ནི། ཏ་ར་བིས་སོ། ཅ་ར་བིས་སོ། སྟེང་གཉིས་བརྒྱ་བརྒྲས་སོ། །  
མང་ན་དགའ། བཀའ་བརྒྱ་གང་བ། བླ་གང་ལ་ཡང་འགྲོ། བཤལ་རྩེས་

བསྐྱབས་པ་ནི། ཆང་ཕུད་གང་བཏང་ངོ་། ། ལོངས་ས་ཕྱང་ན། བཤལ་ཐག་  
གཙོང་སྒྲིང་འདྲིན་ན། སྐས་དལ་མ་ཕྱང་ན། བྱ་བྱེད་བྱ། བཟའ་ཆེན་དགའ།  
མེད་ཀྱང་མི་སྟོ། ཆང་མེད་ཐབས་མེད། ཞོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་གབ་སྐྱས་བྱས་  
གདའ་བས། ཀོ་ཀོ་གཡག་གསུམ། རྒྱལ་ཚུ་དང་བྱེམ་རྩལ་ཏེ་བཏགས། བྱེ་  
དང་བསེས་ཆང་བཟང་པོ་དག་དང་སྦྱར་ལ་བཏང་། སོ་སོ་གསྐྱང་འཐབ་ནད་  
ལ་བཏུད་ཅི་འདྲ། སྟོ།

༥ བྱི་སྐྱོན་གསེབ་འདི་སྐྱགས་ལ། ལི་གེ་ལི་གྲུ་ས་ལྷའི་སྐྱུ་གྲུ་སྐྱུ་གྲུ་ཏྲོ་རེ་  
ངོ། ཀ་ར་ངོ་མི་ཤ་ཏ་ར་སྐྱ་སྒྲ། མར་བལྟ་སྐྱ་ཅི་བཏབ་པ་ནད་པའི་ཁོང་དུ་  
བཏང་། རང་བསྐྱབ་ཡང་དེ་བཞིན་བྱ། ཟབ་མོ་ཡིན། བུད་མེད་རྩལ་འཐོན་  
པའི་སྐྱགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་ལ། ཇོ་བུ་ནི་ནི་རྩྱི་གཡུང་སྟེང་པཌམ་ བརྒྱ་ཅ་  
བརྒྱད་བཞེས་ལ། ཟན་གྱི་མི་རྒྱུང་རྒྱུང་པ་ནར་བ་བྱས་ལ། མགོ་བོ་སྟོན་ལ་  
བཏང་ལ་མེད་དུ་བརྟག་གོ། བུམ་ཐོན་པའི་སྐྱགས་ཟབ་ངེས་གདའ། སྟོ།

༦ བཤལ་རིམས་སྐྱགས་ནི། ཇོ་ནོར་སིང་ཡེར་བད། མགོ་རྒྱུད་ཀར་  
རྒྱལ་བཏབ་ལ་བཏང་། བཤལ་རིམས་ཀྱི་སྐྱགས་ཟབ་སྟོ།

༧ བུད་མེད་བུ་ཆའི་ནད་བསྐྱོན་པའི་ཐབས་ལ། སྐྱི་གྱི་བུན་རྒྱལ་  
སྐྱབས་ལ་སྐྱགས་འདི་བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་བཏབ་ལ་བཏང་ངོ་། ། ཇོ་མ་ཏི་ཀ་ སྐྱི་ཏི་  
ཀ་ ཏི་ཀ་ན་ཡེ་སྐྱ་སྒྲ། དེས་མོ་ནད་སེལ་ལ། ། སྟོ།

༨ བྱུག་པ་མཚན་ན། བྱ་ལྟག་ཏའི་བྱ་ར་བུན། བྱེམ་བུ་རེ་བཏང་  
པས་ཆང་ངོ། ། མི་ཕྱུགས་ཀྱི་བུ་དང་ཤ་མ་མ་ཐོན་ན། བྱ་གྲུའི་སྐྱགས་འདི་སྐྱ་  
རྩྱི་ལ་སྐྱགས་འདི་བྱི། ཏུ་སྒྲ། ཇོ་ཨ་ཀ་སེ། མ་ཀ་སེ། ཀ་སེ་སྐྱ་སྒྲ། བྱི་རྩྱི་ལ།  
ཏུ་སྒྲ། ཇོ་ཨ་ཤ་ས། མ་ཀ་ས། བི་ཀ་སེ་སྐྱ་སྒྲ། མི་ལ་ཡིན་ན་སྐྱེལ། ཕྱུགས་

ལ་རྒྱ་གཡས་པ་ལ་གདགས་ཤམ་ཐོན་ནས་མ་དགོལ་ན་བུ་སྒྲོད་ལྷག་གོ། ། མྱི།

༥ བྱིས་པ་བྱ་བ་ལ་སྒྲགས་འདི་བྱིས་ནས་མགུལ་བྱ་བ་ཏགས་ན་མི་བྱ།  
ན་མོ་ཉོ་སྒྲན་སེ་ཚུ་བྱ་དེ་སྒྲ་སྒྲ། ཨ་བྱ་ར་རྩེ་སྒྲང་གསུམ། དན་རོག་གཅིག  
དུར་བྱིད་དེ་དང་མཉམ། དང་པོ་ཁ་ཐོག་བདུན། ཤི་རི་ཁན་རྩ་ཐུན་གཅིག  
སྒྲོན་བྱ་ཐུན་གཉིས། འདི་ནམས་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ། མར་  
ཀར་དང་སྒྲར་ལ། རིལ་བྱ་སྒྲན་མ་ཙམ་བྱས་ཏེ། རྩ་སྒྲོལ་གྱིས་སྒྲུལ་ལོ། །  
རིལ་བྱ་མང་ཉུངས་ལུས་བྱངས་དང་སྒྲར་རོ། ། འབྲིང་ལ་དགྲུ་བཙུ་གཅིག་བཙུ་  
བཏང་རོ། ། འབྲུལ་ཐབས་ལ། ཨ་བྱ་ར་ཐལ་བ་ཚན་མོའི་ནང་དུ་སེར་ལྷག་  
ཙམ། དན་རོག་ཚམ་པའི་ནང་དུ་སྒྲང་ར་སེར་ལྷག་ཙམ། དུར་བྱིད་ནས་དང་  
ལྷན་དུ་སེར་ལྷག་ཙམ། གྲོས་པ་ཀུན་མཁྱེན་ཆེན་པོའི་བྱག་ལེན་དཔོན་ཆེན་  
དབང་ཕྱག་བཙོན་འགྲུས་དཔལ་གྱི་སྒྲང་གཞི་ལ་ཕན་པའི་མན་ངག་ཁོང་པའི་  
དུངས་ནས་གནང་བ་མྱི།

༥ བྱང་ཚུབ་ཐལ་སྒྲར་ཁ་སྒྲར་ལ། སྒྲོས་དཀར་བྱེ་མས་ཡོངས་བཀང་  
ལ། སྒྲགས་འདི་བདུན་ཚན་གསུམ་རྟེན་གོ། ། འབྲུ་ཙོར་སོང་། འབྲུ་དམར་  
སོང་། ཚན་དུང་འབྲའི་སྟེང་དུ་བཞག རོ་རྩ་བྱ། གསེར་རོ་མྱི།

༥ བྱག་པོ་ཤག་ཏི་ཙ་ལ་བྱང་། རྩ་དང་མར་རྩིང་གྲེས་ལ་སྒྲགས་བཏབ་  
ལ་མོངས་སྒྲ་བཞུག འབྲུག་སྒྲིན་ཚ་བ་ནས་ཐོན་དེས་སོ། ། མྱི།

༥ སྒྲས་པ་ན་ན། བསྒྲས་པའི་དགྱིལ་དུ་ཕག་པ་ནག་པོ་མགོ་བོ་དཀར་  
པོ་གཅིག་བསམ་ལ། དེས་ནང་གི་ནད་དང་མི་གཙང་བ་ཐོས་པར་བསྒྲུལ་སྟེ།  
ཨྱ་རི་ཏ་པར་མང་རི་ཏ་པར་མང་པ་རི་ཏ་པར་མང་ཅེས་བཞུས་ཤིང་བསྒྲོབ།  
སྒྲགས་བཏབ་ལ་མཉེ། ཆ་གང་། རྩའི་ཆང་གི་སྒྲགས་རྩ་བཏང་། བསྒྲས་པ་

ན་བཟུང་དུ་ཕན་ནོ། ། མྱོ།

༥ མོ་མ་ཏི་མ་ཏི། ཤག་ཤག ཏུག་ཏུག ཐོན་ཐོན་སོང་སོང་སྐྱ་ལྷ།  
སན་བ་ལ་ན་བ་ལ་རྒྱབ་ཀྱང་ཆོག་རམས། བ་ལམ། ཚུལམ། སྒོག་པ་ལ་རྒྱབ་  
ལ་སོ་བར་བཞུག དེས་ཕན་དེས་མྱོ།

༥ མོ་ཐང་ནན་ཐང་ཞི་དུལ། བད་ཀྱི་བདག་མོ་ལ་སྐྱ་རྩེ་ རྩེ་ལ་  
གསུམ་སྟོང་བཏབ་ལ་བཏུང་། མི་ཕྱགས་གཉིས་ཀའི་འབྲུ་བ་ཆད།

༥ བད་ཁྲག་སྐྱོན་ཡོད་མེད་ཏྲག་པ་ལ། མེ་ལ་བཏབ་པས་ཁོལ་ཞིང་  
ལྷག་ན་སྐྱོན་མེད། རྩེ་ལ་བཏབ་ན་དོམ་མཁྲིས་བཞིན་དུ་ཀ་བ་ཚུགས། མེ་ལ་  
བསྐྱེགས་ན་ལྷགས་པ་ཡོད་དུས་ནམ་མཁའ་ལ་བཞུན་ན་དུང་པ་གནམ་དུ་སོང་ན་  
སྐྱོན་མེད། རྩེ་གི་དུང་པ་སྐྱུག་པོར་སོང་ན་སྐྱོན་ཡོད། རྩེ་བན་པའི་སར་  
གདོད་དགོས་ན། མི་དང་རྩེ་མང་ཉུང་གི་ཅོང་ཞིབྱེ་གང་ཅིམ་མེ་ལ་བསྐྱེག་པ་རྩེ་  
ལ་རྒྱག་ལ་ཡུན་རིང་དུ་བཀྲོག ཡང་ན་ཅོང་ཞི་བསྐྱེགས་པའི་རྩེ་ནས་གཏོན་  
འཛམས་སོ། ། མྱོ།

༥ རྩེ་སྟོང་ཆོངས་ཀྱི་སྐན་སྐབ་ཆོག ལྷ་མེ་ཕྱགས་མེ་དར་གྱི་  
གསུངས་ནས་རེ། ཨ་ཕྱག་གཟེར་འཛམས་སེར་པ་ཁན་ལ་དེ་ཡིན་པར་གསུངས་  
སོ། ། མྱོ།

༥ མ་ཁྲག་གཅོད་པ་གང་ལ་ཡང་ཏྲ་བ་པ་དྲོན་མོ་མ་ཁར་བཅངས་  
གཅོར། རྩེ་མོ་དེ་དང་མཚུངས། མན་ངག་འདི་ནམས་སྒྲ་མ་གཟུངས་ཀྱི་  
དཔལ་མཁས་པ་དེའི་ཞལ་ནས་བྱུང་ཞིང་ཐོབ་པོ། ། མྱོ།

༥ བེ་རྩེ་འོད་ལ་འདུད། ཟེར་མའི་ལག་ལེན་རིམ་པ་ནི། རྩེས་  
དཀར་དུང་པ་གཏང་ཞིང་སྟོང་ལ་མནན། དེ་ནས་ཆོད་པ་ཆེ་རྩེ་དང་སྐྱར་ལ།

བཟང་དུག་ཁོང་བསྐྱངས་ཅི་རིགས་བཏང་ཞིང་། གཉེན་པོའི་སྡོ་བྱངས་ཆེ་བར་  
 བཏང་བ་གལ་ཆེ། ཕྱི་ཚད་ཆུ་འདི་བྱག་པ་གལ་ཆེན་ཡིན། མི་གང་རྒྱང་གས་ཆེ་  
 བ་ལ། ཆུ་མདའ་ཤགས་ན་ཆུ་གཟར་འགོ། ཆུ་གཟུང་ནི། རྟོད་ཆུང་བབས་ཆེ།  
 ཆུ་བྱར་མ། ལུས་པོ་རྟོ་རུ་འགོ། དེ་ནི་ཐུབ་པ་བརྒྱ་ལ་བག་རེ་ཡིན། ཆུ་གཟུང་  
 གཉེན་པོ་སྦྱོན་གིང་ཉེ། སྦྱོབས་སུ་སྦྱོན་ཆེན། རྒྱ་མོ། བི་བི་ཡིང་། དེ་ནམས་  
 བཏང་པས་ལུས་རྟོད་ཆེ་རུ་སོང་ན་གསེ་རུ་བཏུབ་པ་ཡིན། ཕྱིར་མ་སྐྱོ་མོའི་དུག་  
 ཡིན་པས་ཡངས་བར་བྱའོ། ། མེ་ཆུ་གང་ཡིན་མེན། མན་ངག་གི་སྦྱོན་ནི། དེ་  
 རྒྱུ་མེད་ཐབས་མེད་དོ། ། ཕྱིར་ལྟ་འདྲའི་ནད་ཡིན་པས། རྩེས་གཙོད།  
 འཁོལ་ལོ་དང་། དུག་འབྱིན་ཁྱུང་། འདོན་རྒྱུ་མེད་གཞུང་བཞིན་བྱའོ། །  
 འདི་ནི་སྡོའི་སྦྱོར་བ་ཁོ་ནར་བསྐྱེན་པའོ། ། དུག་ཚད་ལུས་མ་ལུས་དང་། བད་  
 རྩེས་ཚད་མ་ཚད་དང་། ཉག་པའི་སྦྱོན་གྱིས་ལྟའོ། ། གཉེན་པོ་སྡོའི་སྦྱོར་བ་  
 ཟབ་མོ་ལྷོ།

### ཉེར་བཞི། བསོད་ནམས་དཔལ་བཟང་གཟུང་བཙུགས་སྐྱེད།

༥ བ་མོ་བེ་རྒྱུ་ལ་ན་མོ། བསོད་ནམས་དཔལ་བཟང་རྒྱལ་དཔལ་  
 བཟང་པོའི། གཟུང་ཆོས་པའི་གདམས་པ། སྤང་འེ་སྟེང་དུ། ལུག་པའི་  
 ཞབས་མ་སྟེང་། དེ་སྟེང་ལྟ་མིན་སྦྱག་པ་རྩེ་ལོ་ཁ་བཅད་བསུ་བ་མ་ཤར་བར། ཅིག་  
 སྦྱོར་བསྐྱེན་ལ་སྟེག་ སྦྱོ་གི་སྦྱོག་དམར་སྤང་མ་རྒྱ་རྩེ་གིས་སྦྱོན་ཟངས་དོ། སྦྱོན་  
 བྱའི་སྤྲང་པ། སྦྱོན་མ་ཡང་ཟེར། གི་ཁྲག་མི་ཡི་ཆེན་མཁལ་ཁྲག་བྱུང་མེད་ དྲང་སྤྲང་  
 བྱག་པོའི་སྦྱོང་། བྱམ་མཁལ་མ་མཚོང་པ། སོ་རོག་ སྦྱོང་ཡིན། གི་སྦྱོང་།  
 ཨ་ཀ་རུ་ནག་པོ། བཟང་པོ་དུག་ གཟུང་དུག་དཀར་ནག་ ཨ་རུ་ར་རྒྱ་གར་མ་  
 མཚ་ཡང་ཡིན་གི་ཏ་ནག་པོའི་རིལ་བུ། ཚ་གང་གི་སྦྱོན་དང་སྦྱེབས་ནས་གཏོང་།



གསུང་གིན་གདའོ། ། བྱ་བྱལ་ནག་པོ་ནི། མི་ཉི་ཤུ་དགའི་ཉིན་མི་བསོད་པའི་  
ཁ་རུ། བྱ་བྱལ་དར་དམར་པོས་བྲིལ་ནས། ཁ་རུ་བརྩལ་ནས་སྒྲེ་རལ་གྱིས་  
བཅད་པའི་བསོལ་བ་ན་མར་སྒྲན་དབུགས་མ་ཆད་པ་ལ། རྟོན་པ་ནམ་མཁའ་མ་  
མཐོང་བ་བྱས་པ་དེ་ཉིད། བྱ་བྱལ་ནག་པོའི་མཚན་མ་མ་ནོར་བ་དེ་ཡིན་ནོ་  
གསུངས། གསོ་བསྐྱངས་གཉིས་ཀ་ལ་འདི་རྒྱང་པས་མཆོག་བསུང་ངོ་། ། བིན་  
ཏུ་ཟེལ། ། ལྷོ།

༥ ཨ་ཙ་རའི་སྟན་བརྒྱད་ནི། འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་བྱག་འཆལ་  
ལ། ། ཨ་ཙ་ར་རྒྱ་བ་ནག་པོའི་བསྟན་བརྒྱད་བྲིལ་མ། མི་འབྲུག་རྟག་པའི་སྟན་  
ལ། བད་འཇིལ་བར་བྱེད་པ་སྟོས་ཀར། ར་ལ་ཁྲིད་པར་བྱེད་པ་གངས་ཐིགས།  
དུག་སྒྲོང་བར་བྱེད་པ་རྒྱང་མ། རབ་མོ་གཉིས་ཆག་པ་ཐུན་ཆེ་བར་བཏང་།  
སྟན་ཐུར་མགོ་ཆེ་རྒྱང་དང་སྐྱར་ལ་བཏགས། རྟོང་ལ་བབས་ན་སྟོན་དང་  
སྐྱགས། རྟོད་ལ་བབས་ན་འབྲུ་དང་བཤལ། མཁལ་མར་བབས་ན་རྒྱན་གཉིས་  
འགགས་ འཆོར་པར་བབས་ན་གཞོགས་སྐམས་སྦྱིད་པར་བྱེད། ར་རེངས་  
འདར་དང་གཞང་འབྲུམ་བྱེད། སྦྱར་ནད་གང་ལ་ཞེ་སྤང་སྦྱིད་པའི་ཚུལ་དེ་  
རྟོན་ནོ། ། བབས་པ་དེ་སྦྱང་དང་འབྲུས་ནས་ནའོ། ། འབྲུལ་མེད་མི་འཇུར་  
རྟག་པའི་མཐར་ཐུག་ཡིན། བིན་ཏུ་ཟེལ་ལྷོ།

༦ བྱ་བྱལ་ནག་པོ་ གྱི་རྟོང་། ར་ཏི་གསུམ་པོས་ཀྱང་ཆོག་ཟེར།  
སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པརྒྱ་གདམས་པ་ལྷོ།

༧ མི་བསོད་པ་འདིའི་ཁ་རུ་བརྩལ་པ་འདིས་དུ་བས་བདུག ཨ་ཙ་ར་  
ནག་པོའི་གཉན་རིམ། སྐྱགས་པ་ཁ་འབྱེད་གནད་ཀྱིས་གདམས་པ་འདི། ར་  
ལ་ཁྲིད་པར་བྱེད་པ་གངས་ཐིགས་དང་། ཆོད་པ་འབྱེལ་བར་བྱེད་པར་གར་རུ་

དང་། གཉེན་པོས་འདུལ་བ་གཟའ་དུག་པ་དང་། བྱད་ཀྱོལ་བར་བྱེད་པ་ཨ་ཀ་  
 རུག་ག་ཡོད། ཕྱིས་མི་སྣུ་པ་བྱི་ར་ནག་པོ་བསྟོན་པ་མན་ངག་ཡིན། འདི་  
 རྣམས་སྤེབས་པའི་ཐུན་རབ་གཅིག རྩ་ལ་སྦྱངས་ལ་བཏང་བར་བྱའོ། ། རྩ་  
 མདའ་རྟོག་པ། ཐུན་ཁྱུ་བའི་ཆོད་ལ་གཅིག། རྩུགས་པ་ཁ་འབྱེད་ཀྱི་གདམས་  
 པ། འཇམ་དཔལ་གྱི་སྦྱལ་པ་སླ་བ་ནག་པོས་མཛད་པའི་གདམས་པ་བྱད་པར་  
 ཅན་ཕྱག་བཞེས་མ་སྤྱི།

༥ སང་བྱང་ཉིདེ་གཉན་བརྒྱད་གཉིས། ། ཀུན་ལ་བྱད་འཕགས་  
 བསྐྱངས་བ་འདི་ཉིད་ཡིན། ། ཁྱི་ནག་བན་ལོག་ཡུག་ཁྲག་དང་། ། སད་བྱེད་  
 སག་ཁྲག་སྟེ་ལོ་གྲུ་གྲུ་ནག ། བོང་ང་ར་དུག་སྒྲུ་ཅི་ཤུད་གསོགས། ། ཁྲག་ལ་  
 དུག་གི་ངར་ཡང་གདགས་པར་བྱ། བྱད་པར་གྱི་གདམས་པ་མི་ཉམ། ཐུན་  
 རྣམ་བསྟན་དུ་རྩེ་བའི་གདམས་པ་ལ། གཟའ་དུག་ཁོང་དུ་གསོད་པར་བྱེད་  
 པའི་ཐུན་བཟང་དུག ། བྱི་ར་དཀར་ནག ཤུད་ག་དཀར་ནག ཀྱུ་གྲུ་ལ།  
 དམ། སྒྲུ་ཅི། ཐུན་བརྒྱ་གསུམ་ཐུན་ཆོད་ནད་ཀྱི་བབས་དང་སྦྱར་ལ་ཁོང་དུ་  
 གཏོང་བ་ཡིན། ཐུན་ཁྱུ་བའི་དུས་སྤྱི་ མ་རིག་པ་རྒྱུ་མདའ་རྟོག་ ཐུན་མ་ཅིང་  
 ཀྱི་ཐུན་པ་མ་གཏོགས་འདིས་གསོས་པར་ཐེ་ཆོམ་མེད། ཐིན་དུ་བཟུང་བའི་མན་  
 ངག་གོ། ། ཀུན་ལ་མི་བསྟན་གསང་བའི་རྒྱུད། སྤྱི།

༦ བྱད་འདི་རང་དང་འཁོར་རྣམས་ལ། ཉེན་ཆེ་བས་རང་བསྐྱང་  
 རིན་ཆེན་སྟོན་མ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བསྐྱང་བ། ཨ་ཙ་ར་སླ་བ་ནག་པོའི་རང་  
 བསྐྱང་བ། ཐུ་གྱི་སྟོག་དམར་འདི་ལ། ས་སྟོན་པོའི་དུག་གིས་མི་རྩུགས་པ་  
 ཟངས་རྟོ་དང་། མ་སྒྲུ་མོ་དུག་གིས་མི་རྩུགས་པ་སྟོན་བྱའི་མཛད་པ་དང་།  
 གདོང་མོ་བཞིའི་མི་སྦྱིབ་པར་བྱེད་པ་ཁྱི་ཁྲག་དང་། སྦྱིའི་སྦྱིབ་ཤིང་མངལ་ཁྲག་  
 ཐུན་རྣམས་ཞིབ་པར་བྱར་ཀར་གྱིས་མགོ་བསྐྱུས་ལ་རིལ་ལུ་སྟན་མ་འབྲིང་པོ་ཙམ་

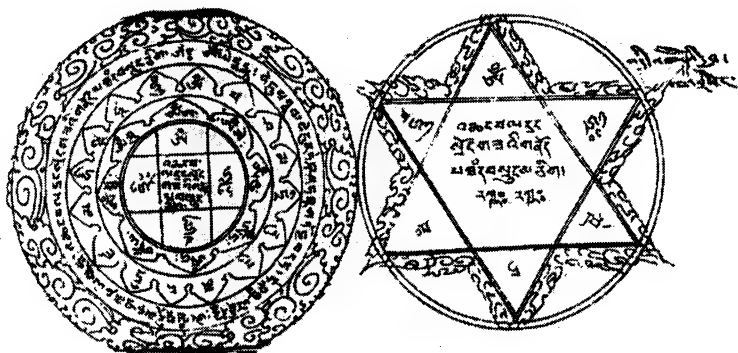
བྱས་པ་ལ་རིན་པོ་ཆེའི་སྒེར་ནང་དུ་བྲིལ་ལ། རིགས་ཡོད་ན་སྒྲ་བ་རེ་ལ་རེ་རེ་  
བཟུང། རིགས་མེད་ན་ལ་རེ་རེས་ཆོག བྱབ་འཇུག་མ་སོགས་ཏེ། ལྷའི་གྲང་  
ཁྱེར་སྟོང་སྟོར་ཡང་། ། རང་ལ་སྒྲག་རེའི་ན་ར་ཀན། ། མན་ན་གཏད་སྟེག་པ་  
གང་བྱེད་ཀྱང་། ། འདི་ཡིས་མི་ཐུབ་གང་ཡང་མེད། ། གང་མས་པ་འདི་མེད་  
གཅེར་བུ་གཡལ་འབྱེད་འདྲ། ། དེས་ན་རིན་ཆེན་སྟོག་འདྲའི་གང་མས་པ་  
འདི། ། ཀུན་ལ་སྟེལ་ན་བཀའ་བརྒྱ་ཡོད། ། རང་ལ་ཅི་རི་འདི་ལ་རི། །  
འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་ལ། ཡིད་ཀྱི་ཁྱེའུ་དངོས་ཀྱིས་བྱས། ། བྱིན་ཏུ་  
ཟབ་ཤི། །

༥ གཟུང་ནད་ཡིག་འབྲུ་བརྒྱད། སྒྲ་ལོད་པས་དྲང་སྟངས་འབབ་མི་  
སྲིད། ཆེབས་བརྒྱད། འཁོར་ལོའི་ཆེབས་རྟེན་ལ་མེ་རི་བྱ། གང་བསྐྱངས་  
པའི་མིང་རུས་རྟེན་ཅེས་པ་དཔུས། རིན་ཆེན་གསེར་གྱིས་བྲིས་ལ་ཕྱིའི་མོ་  
ནོན། ། རབ་གནས་སྒྲ་མའི་ཞལ་ལ་བྲིས། ། ཨ་ཡ་མ་བྲེ་དུ་ཏི་ཤ་ན་ལ། །  
ཆེབས་བརྒྱད་ལ་ཤི། །

༦ ཡང་གཟུང་བསྐྱང་ལ་དྲང་གི་ཆོ་ལང་མིག་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་པ་ལུས་ལ་  
བརྟགས་ཤིང་བཅངས་ན་ཐུབ་པོ། ཡང་ན་རྒྱབ་ཡོལ་ལམ། ཉམ་པའམ། མི་  
གང་འཇུག་པར། ཨོ་མི་ཁྱེ་ཏ་པོ་ཆྱོ། ཅེས་པ་ཡི་གེ་དཔུ་ཅན་དུ་བྲིས་ལ་སྒྲན་ན་  
ཐུབ་ངེས་ལགས་སོ། ། སྒྱུར་གཟུང་ལ། ཞི་བྱེད་མཐུན་པའི་སྟོན་ནས་གསོ་བ་  
དང་། མི་མཐུན་བགེགས་ལྟར་བཅོས་པའི་བསྐྱར་རོ། ། ཟབ་མོ་གནད་ཀྱི་  
ཞལ་གང་མས་ཀྱི་བསྐྱར་ལགས་སོ། ། ཤི། །

༧ ས་སྒྲུ་བསྐྱངས་པ་འདི། མཐིང་ཁྱུ་ལ་གསེར་གྱི་བྲིས་ནས་  
བརྟགས་ན། གཟུང་སྟོག་བབས་གསུམ་ཐུབ་ཅིང་བྱང་པར་དུ་ཡང་། གཟུང་

སྤར་བཅིང་པ་གྲོལ་ཅིང་། ཕྱིན་ཆད་ཐུབ་པོ། ། འདི་ཙམ་དཔེ་ཆུང་ལྟར་གྱི།  
 ལྟོབ་པ་ལག་ལེན་ལྟར་བྱ། རབ་གནས་ལག་ལེན་ལྟར་བྱ། ཅེས་པ། ལྟོབ་པ་  
 ལྷ་བཏབ་ཏུ་བྱས་ཏེ། ལྟོ་བ་གྲུ་བཞི་མི་ཆག་པ་གནད་ཡིན། རབ་གནས་བྱ་བ་  
 བོ། གཞིམ་གཙང་མའི་སྤྲེང་དུ། མེ་རྟོག་ཆོམ་བུ་དགུ་བྱས་པའི་སྤྲེང་དུ་བཞག་  
 མཆོད་པ་ལྷ་དང་། གཏོར་མ་ཅི་འབྱོར་པའི་སྤྲ་གོན་བྱས་ལ། རང་ཉིད་ཕྱག་  
 རྩོར་རམ། འཇམ་དཔལ་དུ་བསྐྱེད་ལ། དེའི་བསྐྱེས་པ་བྱས་ལ་མཆོད་བཅིང་  
 བསྟོད། གཏོར་མ་ཐེབ་ཀྱང་གཙང་ལ་གསུམ་གྱིས་ཙམ་ལ་བསྐྱར་ཞིང་།  
 བཞེགས་ལ་བྱིན། བཤད་སྦྱངས་བྱ། བདེ་ནས་མེ་ལ་གུ་གུལ་བཞེག་པས་  
 བདུག་ཅིང་། དྲག་སྤྲེགས་དང་། མེ་རྟོག་བྲབ་ལ་བཞེགས་བཤད་ལ། སྤྲ་སྤྲ་  
 ལས་ཙམ་སྤྲོང་པར་བསམ། དེའི་རང་ལ་ཙམ་སྤྲོ་ངམ། ལྷ་དུ་བསམས་ཏེ། དེ་  
 ལ་ཕྱག་རྩོར་རམ་འཇམ་དཔལ་དུ་བསྐྱེད། ཡེ་ཤེས་པ་དགུག་དབང་བསྐྱར་ཆུ་  
 ལུང་པ་ལས། མི་བསྐྱོད་པའམ། རྣམ་སྤང་གིས་རྒྱས་བཏབ། དེའི་མཆོད་  
 བསྟོད་བྱས་ལ། གཏོར་མ་སྤུལ། བསྐྱབ་བྱ་བསྐྱངས་བར་གསོལ་བ་བཏབ།  
 གང་བསྐྱེད་པ་དེ་ཞུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་ཙམ་རུ་བསམ་སྟེ། ལྷའི་སྤྲེགས་དང་།  
 རྟོན་འབྲེལ་སྤྲིང་པོ་བསྐྱེས་ཏེ། མེ་རྟོག་ལ་སྤྲེགས་གཏོར་ཞིང་། ཕྱགས་བཅུ་འི་  
 སངས་རྒྱུས་ཀྱི་རབ་ཏུ་གནས་པར་བསམ་ལ། ཤིས་པ་བརྗོད་གདན་བཞུགས་  
 བྱས་ལ། ཕྱགས་སྤྲོང་ལ་སྤྲེགས་ཀྱང་སྤྲ་ལིང་ཏས་མཆོད་དེ། བསྐྱངས་བའི་  
 ལས་གཞིལ། གདོན་ལའང་བྱིན་ཏེ་བདེན་པ་བརྟན་སྟེ། གཏོར་མ་རྩོར་  
 རོ། ། སྤར་ཡང་ཤིས་པ་བརྗོད་ཙམ་སྤྲེང་དེ་ཕྱག་རྩོར་དུ་བསྐྱེད་ནས་དར་ན་  
 བཟའ་སྤྲོན་པོ། འཇམ་དཔལ་དུ་བསྐྱེད་ན་མེར་པོས་དྲིལ་ཏེ། ལྷ་བྱ་གང་  
 ཡིན་གྱིས་མགུལ་དུ་གདགས། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བསྐྱང་པ་ཟུབ་ཤི།



ཉེར་ལྔ། ཅ་ར་ཀ་འབྲམ་ཐེའི་ཤ་ཡི་སྒྲིན་གྱི་ར་ཆེན་པོ་བྱུག་པོ་གསལ།

ཤ་སྒྲིར་ལེགས། སངས་རྒྱལ་སྒྲིན་གྱི་སྤྲུལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ། དང་སྤྱིར་  
མདོན་པར་ཤེས་པ་དང་ལྷན་པས། ཅ་ར་ཀ་འབྲམ་ཐེའི་སྤྲུལ་པ་ཤིའི་ལེའུ་  
གཙོ་བོར་མངོན་པའི་ཤིའི་སྒྲིན་གྱི་ར་ཆེན་པོ་འདི་ལ་སྒྲིར་ཐེའི་འབྲུ་བ་བྱུག་པོ་དང་  
པ་ལས། དང་པོ་རྒྱན་པོ་གཞོན་པར་བཏང་བ་དང་གཅིག་ རིང་པ་ཆོན་པོར་  
བཏང་བ་དང་གཉིས། དམངས་པོ་བྱ་ཆོལ་བ་རོ་ཅའི་སྒྲིར་བ་དང་གསུམ། གང་  
བ་ཡུལ་ནས་འདོན་པ་མཁལ་ནད་ཆོགས་པ་ལ་ལྷང་བ་ལ་སྒྲིར་བ་དང་བཞི།  
བྱིང་སྒྲུག་གནད་གཞོན་པ་བསྐྱམས་ཆེན་པ་ཉིང་འཛིན་གསལ་བའི་སྒྲིར་བ་དང་  
ལྔ། ཐོ་རྟགས་ལས་སུ་རུང་བ་རྩལ་བ་སྒྲིད་པ་དང་བྱུག་པོ། །

༥ དང་པོ་རྒྱན་པོ་གཞོན་པར་བཏང་བ་ལས་བྱུངས་བ་སྒྲིད་པའི་སྒྲིར་  
བ་ནི། གཞིའི་སྒྲིན་ཆང་ར་གསུམ། ལྷག་མཐོང་པོ་བོང་ཐོར་བའི་ཆང་ར། སྒྲིན་གྱི་  
རྒྱལ་པོ་སྒྲིན་པ་སྤྲུལ་གསུམ་གྱི་དལ་ཡུལ་གང་སྤྲུལ་གཙང་པ་སྒྲིག་པ། གསུམ། སྒྲིན་པོ་  
སྒྲུལ་གཅིག་ འཁོར་རྩ་ཨ་མ་ཁྱིམ་བྱའི་སྒྲིང་གང་། འབངས་ལྷ་བའི་ཕྱེ་མ་དེ་  
ཅམ་གཅིག་ཅི་བཞིན་དུ་བཏགས་ལ། ལུ་རམ་ཐེད་ཆུ་བཅད་པ་དང་བསྐྱེད་ དེ་  
འབྲི་མར་སྤང་བ་ལུའི་ཁུ་བ་དང་། ། འུ་མ་ཐེད་ཆུ་བཅད་པ་དང་དེ་

ནམས་འབྱོར་ས་པར་བཀུགས་ལ། དེ་རྩ་གསར་པར་སྒྲག་ལ་ཁ་ཉེལ་གོས་བཅད་  
 པ་དེ། རྒྱ་བ་གཅིག་ནས་ཀྱིས་གསེབ་ཏུ་སྒྲལ་བ་དེ་ནས་བྱུང་སྟེ། །སྤྲོད་ཐོ་རང་  
 ཨ་རུ་ཅམ་རེ་མོས་ན། དེའི་ཡོན་ཏན་སྒྲ་དཀར་དང་གཉེར་མ་སེལ། བྱ་མོད་  
 ལྟར་མིག་ནོ། ལོ་བརྒྱ་ལོན་པ་ཡང་བརྒྱ་རྒྱ་ལོན་པ་ལྟར་འགྱུར་རོ། །

༥ གངས་རིང་པ་ཆོན་པ་བསྐྱང་བ་ནི། གཞི་སྒྲུབ་ཆོང་གསུམ། རྒྱལ་  
 པོ་སྒྲུབ་པ་གསུམ། རྒྱུ་པོ་ཐག་ཤ་གཟུག་བཞི། རྒྱལ་གཅིག་ འཁོར་ཉ་སྐམ་  
 པ་ལ། འབངས་སྒོག་སྒྱུ་བྱེ་བྱེད། གཞི་སྒྲུབ་དང་རྒྱལ་པོ་འཁོར་བཅས་ཅི་  
 བཞིན་བཏགས། རྒྱུ་པོ་ཐག་ཤ་ཆེལ་ལྷ་སྒྲ་གྲར་བྱེལ། གི་ཅི་གཞིབ་པར་བྱས་  
 ལ། འབངས་བྱེ་བྱེད་པོ་རྒྱ་སྒྲལ་དགུའི་ནང་ཏུ་བཅོས་ལ་རྒྱ་ཆོད་པ་དང་། རྒྱ་  
 ལེབ་ཅིབ་ཨ་ལྷས་ཉེལ་དེ་ཡི་སྒྲུ་མ་དང་། རྒྱུ་པོ་འབྲེས་པར་བཀུགས། དེ་རྩ་  
 སར་པར་ནས་གསེབ་ཏུ་རྒྱ་བ་གཅིག་ལ་གནོན། དེ་སྤྲོད་ཐོ་རང་ཨ་རུ་ར་ཅམ་  
 རེ་བཅོས་ན། དེའི་ཡོན་ཏན་ནི་སྒྲོབས་སྒྲང་པོ་ཆེ་དང་མཉམ། །ཐག་མོད་  
 ལྟར་ན་བ་གསངས། ཤ་རྒྱས་པར་འགྱུར། བརྒྱ་ལྟར་མདངས་གསལ། འདི་  
 ཐལ་ཉོན་ཆེ་བས་དུས་ཆོད་ལ་སྒྲུབ་ཟ་འཕྲོ་བཅོད། །

༦ གསུམ་པ་དམར་པོ་བྱ་འཆོལ་བ་རོ་ཅའི་སྒྲུར་བ་ནི། གཞི་སྒྲུབ་ཆོང་  
 ར་གསུམ། རྒྱུ་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྒྲུབ་པར་གསུམ། འབངས་འཆོལ་པ་མགོ་དམར་  
 དང་མགོ་སྒྲུའི་སྒྲུབས་སྟེད་ཆོད། ལུག་གི་རྒྱིག་པ། རྒྱུས་པ་གིར་གི་བའི་རྒྱིག་པ་  
 མ་རུལ་མ་གསུམ་པར་སྐམས་པ། གཅོང་པའི་ཤ་བྱབས་གཅིག་ཡིན་ནོ། །  
 འཆོལ་པ་མགོ་དམར་མགོའི་སྒྲུའི་སྒྲོང་ནི་བསྟེད་དགོས་སོ། །རི་ཅམ་སྟེད་ཆོད་  
 རམས་ཅི་བཞིན་བཏགས་ལ། གཞི་སྒྲུབ་ཀྱི་སེབ་ཏུ་གདབ། དུ་རམ་སྒང་ལྷ་ལ་  
 འབྲི་མར་སྒང་གསུམ་རམས་བསེས་ཏེ་སྒྱུངས་བཀུག་ལ། དེ་རྩ་གསར་པར་སྒྲར་  
 བཞིན་སྐས་ལ་བྱིམ་བྱའི་སྒོ་ང་ཅམ་རེ་མོས་ན། པོ་རྟགས་ཤ་བའི་ར་བཞིན་

འགྲང་པར་འགྱུར་རོ། ། ལུ་བ་གཅིག་ལ་བྱད་མེད་རྒྱ་ལ་སྦྱོད་པར་འགྱུར་རོ། །  
 རིམ་མ་སྦྱོད་ཀྱང་ལུས་ལ་གཞོན་པ་མེད་དོ། ། སྤྲུལ་འདི་བྱད་མེད་ལ་ཤ་རིལ་  
 ཅམ་རེ་བྱིན་ན་གྲིད་མེད་པ་ལ་གྲིད་འཁོར་བར་འགྱུར་རོ། །

༥ བཞི་པ་གྲང་བ་ཡུལ་ནས་འདོན་པའི་སྦྱོར་བ་ནི། གཞི་སྤྲུལ་ཚང་ར་  
 གཅིག་ དཔྱེད་ལྷེད་ན་མཆོག་ཡིན་ནོ། ། སྤྲུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་སྦྱོན་པ་གཅིག་  
 སྤྲུལ་པོ་བྱ་གོང་མོའི་དལ་མོ་བྱུབས་གཅིག་དང་། འཁོར་ཆ་བ་གསུམ་གྱི་ཕྱེ་མ་  
 ཁྱོར་བ་རེ། འབངས་སྤྲུལ་ཆེན་སྤྲུལ་མ་ཅམ་ན། ཨ་རུ་ར་ལ། ལུག་སྤྲེལ་ཐུན་  
 ལ། མཁྱིས་ཆེན་ཐུན་གཅིག་ རྒྱ་མོ། ལ་རུ་མོ། ལྷེ་ལྷང་ཆ་ཐུན་གཉིས་  
 གཉིས། གོ་བོའི་གྲེ་བ་རིལ་མ་ཅམ་གཅིག་ གཡག་རྒྱུད་ཨོལ་གོ་མ་ཉམས་པ་  
 གཅིག་ དེ་རྒྱམས་ཆེ་བཞིན་རུ་བཏགས་པ་དང་། ལུ་རམ་གྲེ་གང་རྒྱ་སྦྱོད་པ་  
 དང་། འབྲི་མར་སྲང་ལཱའི་ཁྱ་བ་དང་། འོ་མ་གྲེ་དོ་གང་རུ་བསྐྱུས་པ་དང་།  
 བསྐྱེས་ལ། རྒྱངས་ཡོལ་བ་དང་སྤྲང་རྒྱུད་བཟའ་རུ་གང་སྤྲུག་ལ་འབྱོངས་པར་  
 བཀྲུག་ལྷེ། རྩ་མོ་མའི་ནང་རུ་སྤྲུལ་བཞིན་རུ་བསྐྱུན་ནོ། ། སྤྲོད་ཐོ་རངས་ཤར་  
 བའི་རིལ་མ་ཅམ་རེ་རྩས་ན་དེའི་ཡོན་ཏན་གྲང་པ་ཐམས་ཅད་འཛོམས། ལྷང་  
 པར་རུ་མཁལ་ནད་ཆོགས་ལ་ལྷུང་པ་དང་། མཁལ་ནད་འོར་རུ་ལྷུང་བ་དང་།  
 མཁལ་ནད་ཁྱ་བ་ཟགས་པ་ལ་ཕན་ནོ། །

༦ ལུ་པ་བྱིང་སྤྲུགས་གཞོམ་པ་དང་། བསྐྱེས་ཆེན་པའི་ཉིང་རེ་  
 འཛོན་ནི་གསལ་བར་བྱ་བ་ནི། བཞི་སྤྲུལ་ཚང་ར་གསུམ། སྤྲུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་མགོ་  
 མེད་པའི་རྫོང་གཉིས། སྤྲུལ་པོ་བྱ་གཞུན་བརྒྱལ་བ་པམས་ཅམ་གཅིག་ ལུ་བྱི་  
 རྒྱལ་མ་དེ་ཅམ་གཅིག་ ཅོང་ཞི་ལུལ་གང་། འབངས་སྤྲེལ་དར་མ་གྱིར་གྱི་བའི་  
 ལག་པའི་ཉ་ཤ་གཉིས། ལུག་མགོ་རྫིང་པ་གཉིས། ན་པ་རྒྱོ་བའི་ཤ་རྫོང་ན་  
 མཆོག་ཡིན་ནོ། ། འབྲས་བུ་གསུམ་ཕྱེ་ཁྱོར་བ་རེ། སྤྲང་ཆེ་བྱེ་བྱེད། འབྲི་མར་

སྤང་ལྷའི་ཁྱ་བ་འོ་མ་བྲེ་དོ་བྲེ་གང་དུ་བསྐྱས་པ་སྤར་བཞིན་སྐྱར་ལ། སྤྱོད་མོ་  
རང་ཨ་རུ་ར་ཅམ་རེ་ཐོས་ན་ཁམས་དངས། གཉིད་ཆུང་། ཅ་རྒྱུང་ལས་སྐྱ་རུང་  
བར་བྱེད་དོ། །

༥ རྒྱག་པ་མོ་རྟགས་ལས་སྐྱ་རུང་བར་བྱ་བ་ནི། གཞི་སྒྲན་ལྷག་ཐོང་  
ཆེར་གྱི་ཆང་ར་གསུམ་ལ། རྒྱལ་པོ་སྒྲོན་པའི་མགོ་གསུམ། རྒྲོན་པོ་འཆིལ་པ་  
མགོ་དམར་གྱི་གསུམ་མམ་ལ། ལྷག་ལྷག་པོའི་ལྷང་པར་སྐྱར་ནས་སྤྱོད་མོ་  
རངས་སྐྱ་བའི་རིལ་མ་ཅམ་རེ་ཐོས་ན། སྤྱོད་པའི་མེས་པོ་རིངས་ནས་མི་ཁྱགས་  
སོ། །འདྲོད་ཆགས་ངེ་ཅམ་སྐྱ་ཀྱང་ཆོམ་པ་མེད་དོ། །ལན་ཆའི་ཆུ་འཁྱུངས་  
པ་དང་འབྲེལ། །ཤའི་སྒྲིན་གོར་ལེའུ་རྒྱག་པའི་བཅུད་ལེན་རྟོགས་སོ། །

༦ འདི་རྒྱག་ཀའི་བཞིའི་སྒྲན་ནི། ལྷག་ཐོང་ཆེར་ཆང་ར་དལ་མོ་འམ།  
སྤམ་མོ་དལ་མོ་སྤྱོད་ན་སྒྲན་གྱི་མཆོག་ཡིན་ནོ། །འདི་རྒྱག་ཀའི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་  
བདེ་བྱེད་སྐྱ་ཏེ། རྟོབས་བསྐྱེད་པ་དང་། འཕོང་དང་འཕྱུངས་དང་། རྟ་  
རྒྱག་པ་ལ་སོགས་རྒྱག་པོའི་ལས་ཀྱན་སྤང་དོ། །བསྐྱུང་བྱ་ཡང་སྐྱ་ཏེ་པགས་  
པ་རྒྱས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱག་ཉིམ་ལ་མི་བསྐྱེག ཤ་རྒྱས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱག་ཆང་  
མང་པོ་མི་འཁྱུང་། རུས་པ་རྒྱས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱག་ཚྭ་སྤངས། ལྷ་བ་རྒྱས་པར་  
བྱེད་པའི་རྒྱག་བྱུང་མེད་ལ་མི་སྤྱོད་དོ། །ཁ་ཟས་གྱི་བདེ་བྱེད་ནི་འབྲས་སྐྱག་  
གམ། བས་དཀར་མོའི་ཆག་ཆེ་བསྐྱེན། མཛོ་མོའི་ཞོ་བ་དར། བ་དམར་མོའི་  
འོ་མ་དང་། སྤང་དང་བྱ་རམ་སྤྱོད་ད་བྱིད་གྱིས་ལས་རྒྱས་ནས་མི་ཐུབ་པར་འབྲ་  
ན་སྒྲན་བཏང་བས་ཁྲ་བ་གཅིག་ན། སྒྲན་གྱིས་རུས་པ་འཐབ་པས། དེ་ནས་  
རྒྱག་མོ་ཁྱུང་ཞད་པ་གཅིག་དང་། གོ་སྤྱོད་ཞད་ཅམ་གཅིག་རྟོ་སྤྱོད་ལ་བསྐྱེས་  
ནས་བཏང་ན་ལས་རྒྱགས་པ་ཞི་བར་འགྱུར་ཏེ་ལྷག་ནོན་ནོ། །རྒྱག་གསུམ་ཞི་  
བར་བྱེད་པ་ལ་སྤྲལ་ཆོག་གསུམ་པ་ལ་ཆུ་ལྷག་རྒྱབ་ན་ཞི་བ་ཡིན་ནོ། །མེ་རྟོག་



ལུག་རུ་བའི་ཐང་བཏང་ན་དེས་ཀྱང་ཞི་བ་ཡིན། རྒྱང་མའི་པ་ངན་ཟས་ལ་  
བསེས་ཀྱང་རུང་། རྒྱང་པ་སྟོར་བཏང་ན་ཡང་དེས་ཞི་བ་ཐག་ཆོད་ཡིན་ནོ། །  
ལུས་རྒྱགས་པ་ཐམས་ཅད་དེས་ཞག་ཉི་ཤུ་ཐུབ་པོ། ། ཡང་ན་དབྱིད་ཁའི་ལུག་  
རྒྱང་མའི་ཤ་མ། སྒྲ་སྒྲ། གཡེར་མ་རྒྱུང་བཏང་ན་ཞི་བར་དེས་སོ། ། རྒྱུར་  
བ་གསུམ་པ་ལ། བྱ་ཆ་ལའི་རང་སྤྱོད་རྟེན་ན་རབ། དེ་མེན་སྒྲིག་པ། སྤང་ཤ་  
རྒྱང་། བྱ་ནག་མོའི་སྤྱོད་། སྤྱག་རོན། དབང་ལག་ཨ་རུར། ལྷ་བ། ཉེ་  
ཤིང་། ཐང་སྤོམ་འབྲས་བྱ་རྒྱམས་འདྲོད་པ་རེམ་མོ། ། ཨི་ཏི། ཤ་རྒྱུར་ལེགས།

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་རྒྱམས་དང་སྤྲ་མ་ལ། སྤོ་གསུམ་གྲས་པས་ཐུག་  
འཆལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། དུལ་རྒྱ་གར་གྱི་ཆེའི་དངོས་བྱུང་ལེན་པར་མཛད་པ་འཇ།  
བོད་ཀྱི་གསང་སྤྲུགས་གསར་མ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཆེད་དུ་མཛད་པ། ད་བྱིད་  
ཀྱི་སྒྲིབ་གར་ཆེན་པོ་འབྱུང་བའི་ཐིག་ལེ་སྒྲོར་ལྷག་གི་རྒྱ། བཀའ་བའི་བྱངས་  
གསོ་བའི་གདམས་པ་དབྱིད་སྒྲིབ་བསྐྱར་འདི་ལ། རྒྱས་པ་བྱངས་གསོ་བའི་  
གདམས་པ་ལ། ཅ་བའི་སྤྲན་ནི། རྒྱ་གར་གདམས་སྤྲལ། བྱིད་བྱིད་སྤྲུག་པོ།  
ཅངས་པ། བྱ་དབྱིད་བྱེད་ནས་ཟན། གྲོ་ཆ། དེ་སྤོང་སྒྲིག་པ་མང་དུ་བཏང་། ཞིམ་  
བུའི་ཨ་ལི་གི་ཆང་ར། འཆིལ་པའི་བྱུངས་གཅིག་ཤ། དེ་ཆོ་ཞིབ་པར་བྱས་ལ་བད་  
ཀན་ཆེན་འབྲས་བྱ་གསུམ་མམ། ལུས་སྤྲོབས་ཞན་ན། ཅ་བ་ལྷ་ལ་སྦྱར་ཏེ་གོང་མ་  
ཆོ་ཁ་ཆར་སྤྲན། ཡོད་དུ་གདབ། རྒྱུར་བ་འདི་ནི་རྒྱས་པ་བྱངས་གསོ་བའི་  
གདམས་ངག་ཡིན། ལྷོ།

མཁའ་མའི་རྒྱས་པ་གསོ་བ་ནི། མཁའ་མ་ལ་རྒྱང་ཞུགས་ཏེ་སྟེད་པ་རྒྱུག་  
པོར་སོང་བ་ལ་སྤྲོབས་བཅུའི་རྒྱུར་བ་སྤྲན་རྒྱམས་སྤོམ་པར་ལྟར། བྱ་བ་ནི། གཞེམ་  
བསྐྱས་པའི་ཁྱབ་ལ། མར་རྟེང་པ་ཤེ་ལའི་ཞོ་གཅིག་ལ་ཞུ་སྦྱང་ལ་དེ་ལ་སྤྲན་གྱི་ཁ་  
ཆར་ལ། གྲོ་ཆ། དེ་སྤོང་གི་སྒྲིག་པ་དང་། སྤོ་ཐང་། ཁ་སྤོག་སྤོག་སྤོན་རྒྱར་

སྒྲིབ། ཅི་ཏྲ་ཀ། མ་ལ་ལུད་དང་། ཏུག་མོ་ཁྱུང་། ར་ཆོ་འཇུ་བར་བྱེད། ལ་ཏུ་ཆོ་  
དང་ནི། ལྷེ་ལྷུང་ཆོ་དང་ཆོ་བ་གསེར་བྱེ་གསུམ། གོང་མ་ནམས་ཀྱི་སྒྲིབས་སུ་  
བཏང་། མཁལ་མ་ལ་གང་རྒྱང་ཁྱེགས་པའི་སྒྲུར་ཐབས་སོ། ། ལྷོ།

བཅུད་ལ་ཁྱེགས་པའི་ཉགས་ནི། དང་པོ་ལྷང་ཏུ་མི་འདོད། ས་སོན་  
དོན་མེད་ཏུ་འཆོར། ལུ་བ་ལུ་ཅིགས་བྱེ་ནས་འོང་། དེ་ལྷར་བྱུང་ན་བཅུད་ལ་  
བབས་པའི་ཉགས་ཡིན། དེ་ལ་སྒྲུར་བ་བྱ་བ་ནི། སྒྲན་གྱི་ཉ་ནི་ཆ་བ་ལྷ་ལ་བྱ།  
ད་བྱིད་སྒྲུབས་གཅིག གོ་ཆོ་སྒྲུབས་གཅིག ཅོང་ཞི་སྒྲན་ཁམས་ཅན། དང་། ལུག་  
སྒྲན་རོན་ག་དང་འཆིལ་མངས་སུ། པའི་ག། ཞིམ་བྱ་མ་ཏུལ་མ་སྒྲངས་པ་གཅིག  
དང་ནི་གཙང་སྒྲེད་ཆད་པའི་ག། སྒྲིབས་ཀྱིས་སྒྲན་ཏུ་བཏང་བ་ནི། རྒྱ་ཆོ། ཆོ་  
ལ་བྱང་བ་པའི་པེ་ཟེང་ཏུ་གཏོར་ཡིང་། མཆོལ་དངས་སྒྲིགས་འབྱེད། དང་རྒྱུ་ཆོ་སྒྲ་  
སྒྲུད་དང་། ཐལ་ཆོ་འདི་ནམས་སྒྲིབས་བྱའི་སྒྲན། བཅུད་ལ་ཁྱེགས་པའི་སྒྲུར་ལྷེ་  
ཡིན། ལྷོ།

༥ མཁལ་མ་གངས་བབས་སུ་སོང་ནས་ན་བ་ལ། དེའུ་མེད་ཀྱང་གང་  
པས་སྒྲངས་ནས་ན། འགོ་མི་ལུས། མཁལ་མ་ན། ཡང་ན་སྒྲོ་བ་ཟེའིང་འཇུག  
ཆ་བྱུང་གསོས་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ། རྒྱ་བཏོང་ཏུས་སུ་ན་ཆོ་ཤིན་ཏུ་ཆེ། རྒྱ་ནི་  
ཏུས་སུ་འོང་ཏུ་མི་འདོད། སྒྲོ་བ་སྒྲངས་ནས་རྒྱ་ནི་ཐོན། ཏུད་མེད་ལ་སྒྲུད་མི་  
ལུས། དེ་ལ་ད་བྱིད་སྒྲུར་བ་བྱ། ད་བྱིད་གོ་ཆ་ཤེ་ཐོང་རྒྱེག་པ། དེའི་སྒྲུར་པའི་  
སྒྲིབས་སུ། རྒྱེག་སྒྲིན་རྒྱུ་ཆོ་པའི་པེ་ཟེང་། ཅི་ཏྲ་ཀ་དང་ལ་ལ་ལུད། སྒྲ་དང་ལ་  
ཏུ་ཆོ་ནམས་སྒྲུར། ཏུ་རམ་སྒྲུར་ལ་ཟ་བ་བཞིན། སྒྲན་མར་དག་ཏུ་སྒྲུར་བ་ཤིས།  
ལུས་སྒྲིབས་དག་དང་བསྐྱུན་ན་བཟུང་། དེ་ལ་མེ་ཆོ་བ་ནི། རྒྱ་དང་པའི་འཐབ་  
ཆོན་སྒྲུ་སྒྲིས་བསྒྲེག དེ་ནི་གང་རྒྱང་བཙོས་ཐབས་ཡིན། གདོན་ཏུ་སྒྲུ་སེན་ས་  
སེན་གཞོད་པའོ། ། ཨ་ཏུ་ར། དབང་པོ་ལག་པ། སྒྲང་སྒྲུག འོ་མ། འབྲི་

མར། ཅོང་ཞི། སྤལ་ཆེན། མཆེལ་པ། སྒྲ་ཆ། རྒྱུག་པ་སྤྲ་ཆོགས། སྤྲག་  
ཏོན། ར་ཏི། ཨ་ཅུ་ཚ། ཤིང་ཀུན། བྲེ་ག ། ཐང་ཕོམ། བརྒྱུག་མདོའི་  
ཤ་ཅུ་བཅུ།

### ཉེར་བྲུག ཤ་སྦྱར་ཅ་རྒྱད་བདུད་ཅི་སྦྱོན་ཤིང་གི་མན་ངག་སྒྲུང་།

ཤ་སྦྱར་ལེགས་པ། སྤན་གྱི་སྤྲ་ལ་བྲུག་འཆེལ་ལོ། ། ཤ་སྦྱར་ཅ་བའི་རྒྱད་  
བདུད་ཅི་སྦྱོན་ཤིང་གི་མན་ངག འདིར་ནི་བཅུ་པ་བརྒྱད་བསྐྱེས་ནས་སྦྱར་  
ཐབས་གདམས་པ་གསུམ་ལས། དང་པོ་ནི། སྦྱར་བ། སྦྱོད་ལམ། ལྷག་  
གཞོན་བསྐྱར་བའོ། ། དེ་ལ་དང་པོའི་སྦྱར་བ་ནི། ། བརྒྱད་རྒྱལ་ད་བྱིད་སྤྱབས་  
གཅིག་དང་། ། རྩོའི་ད་བྱིད་ཙང་ཞི་དང་། ། གནམ་གྱི་ད་བྱིད་སྦྱིད་པོ་  
དང་། ། རྩེའི་ད་བྱིད་ཉ་ཤ་དང་། ། སྤན་གྱི་ད་བྱིད་ཨ་ཅུ་ར། ལུས་གྱི་ད་བྱིད་  
ཉེ་ཤིང་པ། རྩོའི་ད་བྱིད་ལྷམ་པ་དང་། སྦྱོད་གྱི་ད་བྱིད་གེ་ལ་ག ། ཆའི་ད་  
བྱིད་རྒྱམ་ཚྭ་དང་། ཆའི་ད་བྱིད་ཤིང་ཀུན་དང་། ། ཆའི་ད་བྱིད་བྲ་སྒྲོག་  
པ། ། ཤིང་གི་ད་བྱིད་བསེ་ཤིང་འབྲུ། ། འབྲུའི་ད་བྱིད་བྲེ་ཁ་པ། དེ་རྣམས་  
རྒྱལ་པོ་བརྒྱུག་སྤྲུལ་སྟེ། ཞིབ་པར་བཏགས་ལ་མངར་གསུམ་གྱིས། མར་ལ་ཁ་  
ཚར་བཏབ་སྟེ་བཅུའ། དེ་བར་ལྷག་ཤ་སྒྲུལ་པོ་དང་། མ་ཅུལ་མ་བསུམ་ཤ་  
གསར་དང་། ། གསར་འཇམ་སྤན་བད་རྩེས་ལ་བསྟེན། ། དེའི་པན་ཡོན་  
བསམ་མི་བྲུབ། ། འཆེལ་པ་ལྷ་ལུར་འདོད་སྦྱོད་ལུས། ། རྒྱུན་སྒྲུང་རྒྱུར་  
རྩོགས་མོ། ། རྩོ།

༥ མཚན་མའི་སྟོབས་བསྐྱེད་སྦྱར་ལྷགས་འདི། ད་བྱིད་གཙང་པ་  
གསེར་སྦྱལ་གསུམ། ། སྤམ་ཤ་སྤོན་བྱ་ག་ག་རུ། ། ཅོང་ཞི་རབ་ཉེ་ཉེ་ཤིང་  
པ། ། ཤིང་ཀུན་རྒྱམ་ཚྭ་ཁ་ཅུ་ཚྭ། ། དམངས་ནི་སྤོན་རེའི་ཚད་དུ་བྲུ། ། ཤིན་

ཏུ་ཞིབ་པར་བཏགས་བྱ་སྟེ། ། བུར་སྲང་བདུན་དང་སྐྱར་ལ་བཟུལ། ། ལུས་  
 ཟུངས་ཀྱས་པ་གསེ་བྱེད་ཅིང། ། བྱུང་པར་མཆོན་མའི་སྟོབས་བསྐྱེད་  
 འགྱུར། ། བྱུ་མཆོག་ཉ་བུར་འདོད་པ་སྦྱུང། ། མཆོན་མའི་སྟོབས་བསྐྱེད་  
 རྫོགས་སོ། ། ལྷོ།

༥ ཀན་པ་གཞོན་ཏུ་བཏང་པ་ཡི། ། སྦྱར་བ་ལག་ལེན་བཞོད་པར་  
 བྱ། ། རོང་ཆོར་ལུག་གི་ཆང་ར་གསུམ། ། རྟེན་ན་སྐམ་གྱི་ཆང་ར་དགའ། །  
 དེ་གསུམ་ཞིབ་པར་བཏགས་བྱས་ལ། ། སྐམ་རྒྱལ་ད་བྱིད་སྐབས་གཅིག་  
 དང་། ། སྒོན་པོ་སྐུལ་གྱི་སྐབས་གཅིག་དང་། ། དམངས་མི་པ་བ་བྱ་སྒོར་  
 གང་། ། འཁོར་ནི་ལྷ་བའི་བྱེ་དེ་ཅམ། ། དེ་ཉར་རྒྱལ་སྒོན་དམངས་དང་  
 བཅས། ། ཞིབ་བཏགས་གཞི་སྐམ་སེབ་ཏུ་གདབ། ། བུ་རམ་བྱེ་དོ་ཅུ་སྐྱུང་  
 ལ། ། གོང་གི་སྐམ་དང་ལེགས་པར་བསྟེ། ། འབྲི་མར་སྲང་བཅུའི་ལྷ་བ་  
 དང་། ། འོ་མ་བྱེ་དོའི་ནང་ཏུ་བསྐྱུ། ། དེ་གསུམ་སྦྱར་ཏེ་ལེགས་བསྟེས་  
 པས། ། གསར་པའི་རྩེར་སྐྱག་གོས་དྲོར་གདབ། ། བས་ཀྱིས་སེབ་ཏུ་སྐྱ་བར་སྟོ།  
 དེ་རྫོགས་བྱུང་ནས་སྦྱོད་ཐོ་རངས། ། འབྲེལ་ཆེན་ཅམ་རེ་ཟོས་ཀྱུར་ན། ། མིག་  
 རྩོད་དཀར་གཉེར་མ་འཛོམས། ། བརྒྱད་བཅུ་ལོན་པ་ཤར་པོར་འགྲོ། །  
 མདངས་ལྷན་ཆ་བྱ་ཉ་བུར་འགྱུར། ། མཆོན་མའི་སྟོབས་བསྐྱེད་རྫོགས་སོ། །  
 ལྷོ།

སྐམ་སྦྱར་དེ་གསུམ་གང་བྱེད་ཀྱང་། ། ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་འདི་ཉར་  
 བྱ། ། སྐམ་ནི་མ་རྫོགས་བར་དུ་ཡང་། ། བད་འབྱུངས་འཛིང་ཁ་དྲག་ཤལ་  
 སྲང་། ། ཟས་ངན་སྦྱོ་དང་ཆང་མང་དང་། ། གཉིད་ཆག་ཉལ་པོ་ལ་སོགས་  
 སྲང་། ། ལྷགས་དུག་ཉིམ་ཤར་དུག་ཆང་དང་། ། ལྷ་དུག་བུད་མེད་ཅུས་དུག་  
 མ། ། དེ་ཉར་གཞུང་བཞིན་བྱས་ཀྱུར་ན། ། ཡོན་ཏན་རྣམ་པ་འདི་དག་

ཐོབ། ། ཐོག་མར་སྒྱུན་གོར་ཡོན་ཏན་ནི། ། མ་ནོར་གཞུང་བཞིན་བྱས་ཀྱི་ན། །  
 ཆེ་རིང་ཆས་སྤྲ་དབང་པོ་རྒྱ། ། དྲན་པ་གསལ་ཞིང་སྟོབས་དང་རྒྱས། ། བཀྲ་ག་  
 མདངས་གསལ་ཞིང་ཁ་དྲོག་ལེགས། ། ཆས་པའི་སྟོ་སྒྲེ་གཉེར་མ་སྤྲ། ། སྤྲ་  
 དཀར་ནག་པོར་འགྲོ་བ་དང་། ། ལྷ་མཆོག་ལྟར་མཛེས་ཆ་བྱའི་མདངས། །  
 སྤྲང་པོའི་སྟོབས་དང་ལྟན་པར་འགྱུར། ། སྟོན་པོ་གཞུང་བཞིན་བྱས་ཀྱི་ན། །  
 ལུས་ཀྱི་བྱངས་བདུན་གསལ་བ་དང་། ། ལྟག་པར་ས་བོན་འཛག་པ་  
 དང་། ། གཞོན་པ་ཆལ་སྟོབས་རྒྱུང་བ་དང་། ། འབྲས་བུ་སྤངས་ཞིང་ན་བ་  
 དང་། ། སྟོ་བྱར་ས་བོན་ཟད་པ་དང་། ། སྒྲིང་པའི་སྟོ་ལ་བྱས་ཁད་དང་། །  
 ལྟའི་བྱས་པ་སྒྲེམ་བུ་དང་། ། སྒྲིང་དྲག་མ་བྱིན་འཆི་བ་དང་། ། མཁལ་སྒྱུན་ས་  
 བོན་ཟུང་དང་། ། ས་བོན་རུལ་པ་མ་ཁིང་དང་། ། དེ་དག་ཉེས་པ་ཀྱན་སྤངས་  
 བས། ། གཞན་ཡང་ཡོན་ཏན་དུ་མ་ཐོབ། ། བསྐྱས་སྒྱུར་དག་གི་ཕན་ཡོན་  
 བློ། ། མ་ནོར་གཞུང་བཞིན་བྱས་ཀྱི་ན། ། མིག་རྩོ་སྤྲ་དཀར་གཉེར་མ་  
 འཛམས། ། བརྒྱ་བརྒྱད་ལོན་ཡང་ཤར་པོར་འགྲོ། ། མདངས་ལྟན་ཆ་བྱ་ལྟ་  
 བྱར་འགྱུར། ། སྟན་ནི་བུད་མེད་ལ་བྱིན་ན། ། སྐམ་མ་ལ་ཡང་བུ་སྒྲེའིང་། །  
 བརྒྱད་ལེན་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཡིན། ། དེ་ནམས་བསྐྱས་སྒྱུར་ཡོན་ཏན་  
 ཡིན། ། དེ་ནི་ལྷག་ཕོན་བཤད་པར་བྱ། ། མཆོན་མ་རེངས་ནས་མ་ཞིན། །  
 མེ་ཏོག་སྤང་བརྒྱན་ཏའམ་ཤ། ། ལུག་གི་བུ་རྩོད་ཆ་མཉམ་ལ། ། ཞིབ་པར་  
 བཏགས་པའི་བྱེ་མ་དེ། ། བུ་མོ་ལོ་ལྷ་ལོན་པ་ཡི། ། རྒྱ་ལ་རྟ་བྱས་བཏང་བ་  
 བ། ། དེར་ནི་མེད་ལ་ཞི་བར་འགྱུར། ། ཞི་ན་གཅིག་ཆར་སྤྲང་བའི་  
 ཐབས། ། འཆིལ་པའི་སྤྲང་པ་གཙང་བའི་ཁྲག། ། ཐང་སྟོན་ད་བྱིད་ཤུག་  
 འབྱམ་དང་། ། ཞིབ་བཏགས་ཆང་ལ་བཏབ་འཐུང་ན། ། ཞི་བམོད་ལ་གསོས་  
 པར་འགྱུར། ། དེ་ལས་ཞི་བར་འགྲོ་འདོད་ན། ། བུ་དང་རྒྱའི་ཁྲག་བྱས་

ན། །འདྲིང་པའི་སྒྲིང་པ་མེད་པར་འགྱུར། །དེ་རྒྱལ་ས་ལོག་ནོན་མན་ངག་གོ།  
 ད་བྱིད་སོ་མོ་བརྟགས་པ་ནི། །མཆུག་མའི་གཉེར་མ་གྱེན་བསྟན་སོ། །མུར་  
 བསྟན་མོ་རུ་ཤེས་པར་བྱ། །སོ་ལ་མོ་བཏང་རུས་པ་ཆེ། །མོ་ལ་སོ་བཏང་རུས་  
 པ་ཆེ། །མ་རུལ་མ་བསྐྱང་དགོས་པ་ཡིན། །ཁོར་གྱི་སྒྲན་ཡང་དེ་དང་འདྲ།  
 ད་བྱིད་རྟགས་པའོ། །ཅ་བ་ལྷ་དང་དབང་ལག་ཨ་རུ་ར། །ཞག་གསུམ་  
 སྤངས་ལ་ལན་གསུམ་ཁུ་བ་འདྲོན། །འོ་མ་མར་དང་བུ་རམ་བཟང་སྦྱར་  
 ལ། །རྒྱལ་སྒོན་དམངས་གསུམ་གང་རུང་ཁ་ཆར་གདས། །རུས་པ་གོང་ལས་  
 གསུམ་འགྱུར་ཆེ། །འབ་སམ་སྦྱར་བ་ཨི་རྟི། །སོ་མཆོན་རེངས་ཏེ་མ་ཞི་  
 བ། །ར་ལུག་རྩུང་པའི་བུ་སྒྲོད་དང་། །སྤང་རྒྱན་གཡེར་མ་ག་བྱར་དང་། །  
 ཡུང་བ་སྐྱ་སྒྱུ་ཞིབ་བཏགས་ལ། །བུ་མོ་གཙང་མའི་ཆུང་ན་སྦྱར། །འཕུང་ན་  
 ལྷུ་མ་ཐག་ཏུ་རེངས་པ་ཞི་སྟོ།

༥ །སྐམ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་གསུམ་ལ་ན་མོ། །ད་བྱིད་སྒྲུག་པོ་འཆིལ་  
 པའི་ཤ། །གཙང་པའི་ཤ་དང་ཨ་བ་ཙོང་ཞི་ང་། །རྒྱལ་པོ་ལྷ་ཞེས་བྱ་  
 པའོ། །སྤང་དང་པི་ལིང་ན་ལེ་ཤམས། །སྒྲགས་པོ་རྩྱེད་གསུམ་ཞེས་བྱའོ། །  
 ར་ཉེ་ཉེ་ཤིང་ཀ་ཤོ་ཀལྟ་གསུམ། །ཅ་བ་གསུམ་ནི་འཁོར་ཡིན་ནོ། །ཀ་ར་བུ་  
 རམ་སྤང་དང་གསུམ། །རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་རྟ་ཡིན་ནོ། །ཕྱེ་མ་འོ་མས་  
 འཕུལ་ལམ་སྒྲན་མར་ཤེས། །ཡོན་ཏན་བསམ་ལས་འདས་སོ་གྱེ། །སྟོ།

༦ །འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། །མེར་པོ་གངས་དཀར་  
 སྐལ་བ་སྔ་ཅེ་ན་སྤལ། །སྒྲན་མོ་རྒྱ་མཆོད་གཏིང་དུ་སྐལ་བ་མ་ཆེན་པོ་ཉལ། །  
 བར་གྱི་ཆུ་སྔ་སྐལ་མར་འབབ་མོ་སྐལ་ཡར་ཡོང་ནས་ཆགས་པ་སྦྱང་ལ་འདྲུ་འཕྲོད་  
 བྱེད། །འདབ་ཆགས་ད་བྱིད་སྒྲུག་རོན་སྒྲུག་རོན་གྱི་ཤ། དང་། །སྔོ་ཆ་ནས་ཟན་  
 རྒྱ་དང་ནི་འཆིལ་པ་དང་། །སྒྲོའི་ད་བྱིད་བྱེ་ག་དང་། །བ་ཤོག་པའི་སྐམ་སྒྲན་

ཀ་ཤ་ཀའི་རྒྱུ་འབྲས་ལུ་ཕྱར་སྒྱུར། ། འབྲས་ལུ་འཛིན་པ་ཆད་ངར་མད་བྱིད་ཆད་ཡིན་  
ནོ། ། སེའི་དབྱིད་ར་ལུག་རྒྱུག་ལ། ལུག་ཐུག་ཡིན། ། དེ་ལྟ་ལུ་འཛིན་བྱིད་དོ། །  
ཆེ་རིང་ལ་ཐུབ། ཆས་ཀྱང་གཞན་པ་དང་འདྲ་པ་གཞན་པར་འགྱུར། ། གཞན་པ་  
སྐྱེའམ་ཆེ་བུ་མང་འགྱུར། ། བུད་མེད་བརྒྱལ་སྒྱུད་པར་གྱུར། ། དེ་སྟེང་ཆ་བ་  
ལྷ་ར་པོ་ཤག་ཐུལ་གང་། གེ་ཤིང་པ། ལྷ་བ། གཟེ་མ། ཨ་ཤོ་ཀླ་ལྷ་པོ་ཐུལ་རེ་རེ། ཨ་ཕ་  
ཉི་ཤ། བ་ཕ་བརྒྱ། རྒྱ་ཕ་ར་སྒར་གང་། སྐམ་གྱི་ཆད་ར། ལུག་གི་ཆད་ར། ཏ་དང་གཡག་  
གི་རྒྱ་རྒྱལ། རྒྱལ་དང་གཅིང་པ། རྒྱལ་ཆ་སྟེ་ཉིས། དེ་ལི་ལིང་སྒྲ་མར་འོ་མ་བུ་རམ་མང་པོ་  
དང་སྒྱུར། ། ལལ་ཕྱེད་བྱེ་བརྒྱད་བྱེ་བྱུག་གོ། ། རིལ་བུ་ཀྱང་མིའི་སྒྲིང་  
ཅམ། ། ཞག་གཅིག་དག་ལ་ལན་གསུམ་བཏང་། རྩ་དང་སྐར་མ་བརྒྱད་མེད་  
སངས། ། ལུས་སྒྲི་རྒྱལ། བྱུག་སྒྲུལ་ཡང་བྱ། ། ཡིད་བདེ་ཁྱ་བ་འཕེལ་བའི་རྒྱ། །  
སྐམ་མར་དབྱིད་མཁའ་པས་སྒྱུར། ། སྒྲི།

༥ རྒྱ་ཕ་ར། སྟེ་ཉིས། གཟེ་མ་ཆ་མཉམ་ལ། མར་དཀར་སྒར་ཅེ་  
སྒྱུར་བའི་ཕྱེ་གྲ་བཟའ། རྩེས་སྒྲུ་འོ་མ་སྒྲིལ་མང་འཐུངས་ན། རྒྱ་དཀར་མཉེར་  
མ་སེལ། རྩེ་བས་འཕེལ་ཞེས་བརྒྱད་པ་ནས་གསུངས། སྒྲི།

༥ རྩེ་གྱི་སྒྲིལ་ན་མོ། དདུལ་རྒྱ་ཞོ་གང་། གསེར་སྒྲུ་ཟེ་ཞོ་དང་།  
ར་དུག་གམ། བོང་དན་པོ་ཞོ་གང་། རྩེ་གྲ་བ་ནས་པོ་ཞོ་གང་། བྱ་དག་  
ནས་པོ་སྒྲུལ་ནས་གཅིག་བཟང་དུག་སྒྲུ་འཕྲོད་ཅམ་ལ། བྱར་གུམ་རུང་ཆེ།  
ཨ་ཕ་ར་བཟང་པོ་གཅིག་གི་བརྒྱད། བྱ་གུལ་ལུག་རིལ་ཅམ། རིལ་ལུ་ར་རིལ་  
ཅམ། གཉན་ནད་ཆད་པ། གག་སྟོག་གཟེར་ལ་སོགས་པ་གང་ལ་ཡང་  
བཏང་། བདུན་དགུ་བརྒྱ་གཅིག་བརྒྱ་གསུམ་ཉི་ཤུ་ཆ་ལ། བད་སྟོབས་དང་  
སྒྱུར་རོ། ། སྒྲི།

༥ ཨོ་སྒྲུ་རྩི་རོ་རྩེ་ལེ་སྒྲུ་ལྷ། རང་སྟོག་པར་བསམས་ནས་སྒྲུགས་འདྲེན་

པ་ཡིན། རྟེན་གདོན་དང་རིམས་ནད་ཐམས་ཅད་ལ་འདི་ལས་ཟབ་པ་མེད་  
དོ། ། རྟིག་རྩ་གཡས་མེ། གཡོན་རྩ་རྩ་སྟོན་པ་ཡིན། ལྷོ།

༥ ཅོང་ཞི་འོ་མར་སྐྱལ་འཁྱུངས་ན། ། ཆགས་པ་སྦྱེ་ཞིང་ཤ་མདོག་  
དཀར། ། འཆིལ་པའི་ཤ་དང་ཏིལ་མར་དང་། ། མོན་ཐེའུ་དང་ནི་ད་ཕྱིད་  
དང་། ། གོ་ཕྱེ་འོ་མར་བཏབ་འཁྱུངས་ན། ། བུད་མེད་བརྒྱལ་ལ་ལུས་པར་  
འཁྱུར། ། བྱི་དཀར་པོ་མཚན་སྐམ་པོ་བཏགས། ། སྤང་ཅི་མོད་དང་སྦྱར་བྱས་  
ལ། ། འདྲིད་པ་སྦྱོད་དུས་རྗེ་རྗེར་བྱ། ། བུད་མེད་དག་དང་འབྲལ་མི་  
པོད། །

༦ ག་བུར་སྐྱ་ཅི་གུར་གུམ་དང་། ། ཅན་དན་རྟེ་བ་སྦྱར་བ་ལ། །  
སྦྱོན་འཚམས་སྤྱས་པར་ཐིག་ལེ་བྱ། ། བུད་མེད་ཀུན་གྱིས་ཡིད་རྣམས་འཕྲོག།  
ཏིལ་དང་ཨ་ཤོ་ཀན་རྟེ་དང་། ། མར་དང་འོ་མ་སྦྱར་བྱས་ལ། ། ལྷ་བ་གཅིག་  
གིས་བར་དུ་འཁྱུངས། ། མཚན་མ་རེངས་ཤིང་ཉམས་སྦྱོབས་འཕེལ། །

༧ ཨ་ཤོ་ཀན་རྟེ་དགུན་དུས་སྤ། ། བསྐྱས་ཏེ་ཕུར་མ་མེད་པ་བྱ། །  
ཏིལ་མར་ཀར་སྦྱར་བྱས་ལ། ། འོ་མས་སྤུལ་ཏེ་ཐོས་པ་ན། ། ལུས་དཀར་སྦྱོབས་  
རྒྱས་སྤྱགས་དང་ལྷན། ། ལུས་འཕགས་རྒྱལ་པོའི་སྦྱར་བ་ཡིན། ། བ་ཆོད་ཡོལ་  
བ་གཞོན་རྩར་འཁྱུར། ། བདུན་བརྒྱབ་བརྒྱད་བརྒྱའོན་པ་ཡང་། ། བ་ཆོད་བརྒྱ་  
དུག་ལོན་པར་འཁྱུར། །

༨ དབང་པོ་ལག་པའི་ཕྱེ་མ་ནི། ། བའི་རའི་འོ་མ་ལ་བཏབ་ལ། ། ལྷ་  
བ་ཕྱེད་ཀྱི་བར་དུ་ཟ། ། མདོག་དཀར་ཤ་རྒྱས་སྦྱོབས་དང་ལྷན། ། དུན་པ་  
གསལ་ཞིང་རྩ་བ་གསང་། ། ཡིད་གཞུང་ཆོ་རིང་འདྲིད་ཆགས་སྦྱ། ། རུ་རྟ་  
ཡུངས་ཀར་ཤུ་དག་དང་། ། འགྱུ་ཁང་བཅས་པའི་རི་ལུ་བྱ། ། བུད་མེད་  
སྦྱོར་པ་སྦྱོར་བའི་དུས། ། སྦྱོན་འཚམས་མཚན་མ་བཀུས་པ་ན། ། བུད་མེད་དེ་



ཉིད་དབང་དུ་འགྱུར། །

༥ ག་བྱར་རྒྱ་སྒྲིགས་བ་ལུ་དང་། ། རང་གི་ཁྲག་དང་སྦྱར་བྱས་ལ། །  
སྦྱར་བའི་དུས་སྔ་མཚན་མར་བཀྲ། ། རང་གི་བྱིམ་འདབ་བྲན་དུ་འགྱུར། །  
རྩལ་གྱི་དབང་བསྟུང་སྦྱར་བ་ནི། ། བི་བི་ལིང་དང་སྒྲ་སྦྱ་དང་། ། བ་ལེ་ཤི་དང་  
སྦྱང་ཆེ་གཡ། ། སོ་ཏྲ་ག་ནང་གི་མེར་པོ་སྦྱར། ། རྩེ་རྩེ་ལ་བྱུགས་ཆགས་བ་  
སྦྱང། ། བྱང་མེད་ལུས་ངག་དབང་དུ་འདུ། ། བྱང་མེད་དེ་ཡིས་སྦྱེས་པ་  
ལ། ། སུམ་བརྩ་ཙ་གསུམ་ལྷ་དུ་མཐོང་། ། བྱི་བཞིན་བྱི་དུ་འབྱེང་པར་  
འགྱུར། །

༦ བྱི་རྩེ་རྩེ་སྦྱང་ཆེ་སྦྱར། ། རྩལ་འདི་ལན་བདུན་བསྒྲས་ཤིང་  
འབྲག་ མོ་གི་རི་ཏི་རི་ཙོ་རི། ཡ་ཡ་ལུ་མ་ཤོན་སྒྲ་རྩེ། གི་རི་ཏི་རི་ཙོ་རི། ཡ་  
ཡ་ཤོན་ཤོན་སྦྱ་ཤོན་སྒྲ་རྩེ། རྩེ་རྩེ་ལ་བྱུགས་རྩལ་བརྩོད་ན། བདེ་བ་རྒྱས་  
ཤིང་འབྲལ་མི་ཤོད། །

༧ བྱི་མ་མེད་ལྷེ་སྒྲ་པོ་ནི། ། རྩེ་འོ་མར་བཏབ་ལ་སྦྱོན། །  
འདྲོད་པས་གདུངས་ཞིང་བདེ་བ་ཆེ། ། དེ་ཤོད་ཤོན་འོ་མར་བཙོས། ། ཤིང་  
མངར་སྦྱར་བ་ཐོས་ནས་ནི། ། རྩེ་ལ་འོ་མ་སྒྲ་ལ་འཁུངས་ན། ། ལུབ་རེ་ལ་  
ཡང་བརྩ་གསུམ་རུས། །

༨ བཀའ་སྒྲ་བེད་ཞིབ་བཏགས་ནས། ། འོ་མ་བཞོས་ཐོག་ལ་སྦྱ་  
བཏབ། ། དཀྱུགས་ཤས་འཁུངས་ན་རྩེ་ཆ་འགྱུར། །

༩ གཟེ་མ་ཡ་བ་ཡ་རུ་ར། ། ཉེ་ཤིང་མཁའ་སྒྲ་བེད་རྩལ་ས། ། སྦྱར་  
ནས་འཁུངས་ན་འདྲོད་པ་རེས། །

༡༠ ར་བྱུག་ཞིག་པ་འོ་མར་བཙོས། ། བྱ་རམ་ཀ་ར་སྦྱར་བྱས་པ། །  
ཐོས་ན་འདྲོད་པ་སྦྱོང་པ་རེས། ། ཤིང་མངར་བྱེ་མ་ཞོག་ཉིས་དང་། ། བི་བི་

ཡིང་དང་སྐྱ་རུ་ར། ། མར་དང་སྐྱང་ཅི་སྐྱར་ཐོས་ནས། ། རྩེས་ལ་འོ་མ་  
འཐུངས་ན་རེམས། །

༥ ད་བྱིད་ཆངས་ར་འོ་མར་སྐྱར། ། ཐོས་ན་ཤིན་ཏུ་རེམ་པར་  
འཐུར། །

༦ ཏིལ་དང་མར་དཀར་མོན་སྐྱ་བེལ། ། ད་བྱིད་ན་དང་སྐྱར་བུས་  
པ། ། རྟོ་རྟོང་རུས་སུ་ཐོས་ན་རེམས། །

༧ སྐྱ་རུ་རའི་ཁུ་བ་དང་། ། བུ་རམ་ཕང་ཅི་མར་ཀར་དང་། ། ཏིལ་  
མར་སྐྱར་ཏི་བསྐྱལ་བུས་ལ། ། སྐྱ་སྐྱ་ཞོ་ཙམ་གུར་པ་དང་། ། རྩེ་གཉིས་ཐོ་  
རངས་ཐོས་གུར་ན། ། སྐད་སྐད་མདོག་བཟང་ལུས་སྟོབས་ཆེ། ། ཐིག་ལེ་རྒྱས་  
ཤིང་བྱགས་དང་ལྷན། ། མཆོན་མ་ཆེ་ཞིང་འཁྱང་བར་འཐུར། །

༨ ཉེ་ཤིང་ཙམ་བཞིབ་བཏགས་དང་། ། དེའི་བཞི་འཐུར་མར་དང་  
ནི། ། འོ་མ་བརྟུ་འཐུར་སྐྱར་བ་བསྐྱལ། ། འོ་མ་སྐམས་ནས་ཆབ་ལུག་  
རུས། ། རས་ལ་རྩགས་ལ་གངས་པའི་རུས། ། ཀར་སྐྱང་ཅི་ཕི་ཕི་ཡིང་། །  
ཞིབ་ཏུ་བཏགས་ལ་རྩེ་ཆོད་པར་དགྲགས། ། རྩེ་བྱིད་ཙམ་གྱི་བར་རུ་བཟད། །  
ལུས་རྒྱས་མདོག་དཀར་མིག་ཆོ་གས་ལ། ། མཆོན་མ་རེམ་ཤིང་འདྲོད་པ་  
རེམ། ། རས་རྩེན་བཏགས་པའི་བྱིད་མ་དང་། འོ་མ་སྐྱང་ཅི་བུ་རམ་དང་། །  
སྐྱར་ནས་ཐོས་ན་ལུས་དཀར་ཞིང་། ། རུས་འཁྱེགས་ཤི་རྒྱས་མཆོན་མ་  
འཁྱེགས། ། ལྷོ། །

༩ མི་ལམ་ངན་པ་བྱང་ན། ། རང་པ་དམ་པར་སྐྱེམ་ནས། ། རང་གི་  
སྐས་དང་བསྐྱར་གྱི་འཆོམས་ནས་ས་གོན་མོ་སྐངས་ལ། ། སུ་ལ་འང་གཏམ་མི་བྱ་  
བར། ། མོ་མོ་ཀ་གེ་ཀ་གེ། སུད་ཁེ་ཞི་སུད་ཁེ་སྐྱ་ན། ། རྩགས་བཞིར་དམིགས་པ་  
གཏད་ལ། ། རྩགས་འདི་ཆར་གཉིས་བགངས་ལ། ། དག་ལ་ནད་རྩྱ། ། དལ་རྩྱ།

མིམས་ལྷན་པའི་སྒྲིགས་རྩེ་ དགའི་པ་ལ་རྩེ་ མ་ལ་རྩེ། དགའི་པ་ལྷ་བབས་ན།  
ལྷང་མོན་ཆད་ནས་བཅད་པ་བཞིན་ཐོང་། མའི་ལྷ་ལ་བབས་ན། རྩེ་མིག་ལྷང་  
ནས་སྒྲུལ་པ་བཞིན་ཐོང་། བྱིས་པའི་ལྷ་ལ་བབས་ན། ལྷང་ལྷང་ཐོར་གྱིས་  
སྒྲུལ་པ་བཞིན་ཐོང་། སྒྲུལ་བསྐྱེད་ དམོད་མོ་བྱ། དམིགས་པ་བྱས་པས་  
བསྐྱེད་དགོས་སོ། །

### ཉེར་བུན། རྩེ་མཁུང་གི་མན་ངག་འབྲེ་ཆེན་མོ་འགྲེལ་ཞིག

༥ རྩེ་མཁུང་ལ། རྩེ་ལྷ་མོ་སྐྱང་ར་མའི་ལུས་ལ། རྩེ་པ་མ་ཤོར་  
བསྐྱེད་པ་ལ་རྩེ་བར་གདབ། གཅིག་གམ་གཉིས་ཀྱི་རྩེ་བ་ཆད་ནས་འབྱེན།  
མ་མེད་བ་མོ་འཁོལ་འཁོལ་དེ་དང་འདྲ། རྩེ་ལྷང་གཅིག་ནས་མཁུང་འགྲེལ་  
ལྷང་བསྐྱེད་བྱུང་། ཟབ་སྒྲི།

༥ རྩེ་མཁུང་ལ་བྱས་འཆལ་སོ། ། དང་པོ་སྐྱང་པ་ཉིད་རྩེ་བསྐྱེད་སྒྲིལ་  
དེ་ནས་རང་ཉིད་ཡིད་དམ་རྩེ་བསྐྱེད་སྒྲིལ། རྩེ་རྩེ་ཁྱིམ་ཁྱིམ་ ཡི་ཡི་  
མེ་ཁྱིམ་ཁྱིམ་སྒྲིལ། རྩེ་སྐྱེམ་མེད་ཀྱི་ནང་རྩེ་རང་ངམ་གཞན་གང་རྩེ་གི་དྲི་  
རྩེ་བར་པ་མེ་ཆེ་རྩེ་རན་པ་བཏང་ལ་བུ། མི་ནི་རྩེ་ཞིང་དཔོན་ལ་གཅེས།  
ཆོས་ཆང་ཞིང་ཆད་རྩེ་འགྲོ། རྩེ་ལ་བྱུང་ན་མིག་རྩེ་ནོ། ། བར་ཆད་བྱུང་ན་  
འདྲ། རྩེ་མི་ཤིན་ཏུ་གཅོང་བ་གཅེས། མ་དང་རྩེ་པ་མཐོ་ནད་དང་། རྩེ་  
མེར་དག་གི་རིགས་རྩེ་སྒྲིལ་དང་། རྩེ་ལྷ་སྐྱང་པའི་རིགས་ཀྱི་ལ་པན་  
ནོ། ། བ་རྩེ་ཁྱེད་དང་འདྲ་ཞིང་། རྩེ་པ་ཡང་འདྲ་སོ། ། རྩེ།

༥ སང་ལྷང་སྐྱེད་པོ་བྲེ་གང་། རྩེ་ལྷང་བྲེ་བྲེད། ཡིས་དགར་ལུས་  
གང་། ཐལ་ཀ་རྩེ་རྩེ། སྐྱེ་ར་ར་ཅ། གསེར་ལུ་བྲེ། རྩེ་འགྲོན་གྱི་ཐལ་བ་  
ཁན་རྩེ། རྩེ་ནང་གི་རྩེ་མེར་སྐྱེས་ཞི་ལ་འདི་ལས་ལྷག་པ་མེད། ཞིང་སྐྱང་

སྒྲིང་ཅི་ཕྱིར་བྱུགས་གཡེར་མ་དང་། ཅི་སྟག་མ་རྩུ་མ་རྩུ། བསྐྱེས་ལ་བྱུག་པ་བྱ།  
མྱོ།

༥ རྟིག་པ་སྒྲངས་ན། ཅི་སྟག་འབྲས་བུ། ལྷག་སྟེལ། རྟིགས་ཕྱིན་  
ཆང་སྐྱར་བཏང་བས་རང་ཁིར་འགྲོའོ། ། མྱོ།

༥ འཛོར་པའི་སྟགས་ལ། བཞི་གྲུལ་པ་ལགས། མཁེ་རུལ་པ་ལགས།  
བུ་འཛོར་བུ་ཚྱོད། བྲུལ་གྲུལ། དལ་རུལ་སྟུ་རྟུ། ། མྱོ།

༥ ཡོ་ཁྲག་ཉག་རི་སེལ་སྟུ་རྟུ། སྒྲང་སྟིང་དང་། བྲེ་ཐལ་སྐྱེ་མའི་རྩ་བ།  
དང་། མར་སྐྱར་བྱ་བ་ལ་བཀྲ། ཉིམས་བསྐྱེག མྱོ།

༥ ལུ་བྲེ་ས་བདག་གི་གཉེན་པོ། ར་གཞོབ་ཐབ་ཀྱི་གཉེན་པོ། ཟོ་  
མར་ས་བདག་གི་གཉེན་པོ། རུ་བས་རྩུ་སེར་སྐྱེམས། ཆས་རྩུ་སེར་འདྲེན།  
མར་སྐྱར་བྱ་བ་སེལ་བུལ་རྟིག མྱོ།

༥ ཡོ་བྲ་ས་མ་རི་སྟུ་རྟུ། ཡོ་འས་ལོང་ལུས་ལོང་རྩུ་སེར་གྱི་བུ་མོ་གཉིང་  
ནས་རྟོངས་ཅིག་མེད། རང་སེང་གེ་གཅིག་རུ་སྐྱོམས། བད་ཐམས་ཅད་ཟས་དང་  
དྲིག་རུ་བསམ། འཛིབས་སྟགས་ཡིན་ཟེ།

༥ ཡན་ལུང་རྩུ་ལུང་རྩུ་ལུང་ཐོར་ཐོར་སྟུ་རྟུ་ ཡོ་ནན་ཅར་ཐོག་སྟུ་  
རྟུ་ བུམ་ཐོན་པ་ལ་བརྩུ་ཅ། བུམ་ཐོན་པ་ལ་བདུན་བརྩུ། རྩུ་བསྐྱི་བ་ལ་  
ལུ་བརྩུ། ཤ་ཆང་ཡོད་ན་རབ། མེད་ན་སྐྱང་མའམ་རྩུ་ལ་བཏང་ལ་བཏང་རོ།  
མྱོ།

༥ ཡོ་སྟག་ཉི་སྟང། རྟིག་ཉི་སྟང། རྟིང་ཉི་སྟང། རྟིན་བུ་མ་རུ་ཅོ་  
སྟང། རྟི་རྟིག་གཅིག་ལ་སྟགས་བརྩུ་ཅ་བརྩུད་བཏང་ལ། བལ་ཆོ་ཅན་གྱིས་  
སྟུམས་ལ། དེ་སེའི་བར་རུ་བསྐྱེམས་ལ། དར་ཅིག་བསྐྱེམས་ལ་བསྐྱེད་དོ། །

དེས་སྤྲིན་ལ་ཕན་ནོ། ། ལྷོ།

༥ མེ་སྤྲལ་ནི། ཕག་ནག་ཁྲོས་པའི་རྒྱད་ལས། ཇོ་མེ་ལ་མེ་སྤྲུ། མེ་ལ་སྤྲུ། ཚ་བ་མེད་དབལ་སྤྲ། བྲངས་པ་རྒྱའི་དབལ་སྤྲ། བསྐྱེན་པ་བྲས་ནས་ཅུང་ལ་མེ་ཤོར་བ་ཡང་སྤྲ་དོ། ། ལྷོ།

༥ ཇོ་བཅོན་ཐབས་དམར་པོ་སྤྲ། བདུད་ཐབས་ནག་པོ་སྤྲ་པར་ཅེལ་བྱར་ཅོལ་སྤྲ། སྤང་མོ་མེ་ཐམ་འེ་སྤྲ་བྱང་། འོན་ཅན་སྤྲལ་ལ་རྒྱས་པ་བསྐྱེད། ཇོ་ཐབས་སྤྲ་གཞིབ་སྤྲ། ཡོ་མོ་སྤྲ། ཡོ་ཅེ་སྤྲ། བམ་ཟེ་གཉན་སྤྲ། ཡོ་སྤྲལ་ལྷོ། ལྷ་མ་ལྷ་བྱར་བ་ལ་ལྷས་སོ། །

༥ རྒྱ་གར་རྒྱུ་བྱ། མན་ཏ་ཏིར་ཏི་ཀ་ངས་རི། བོད་རྒྱུ་བྱ། ལྷ་སྤྲལ་གྱི་ངན་སྤྲལ་རང་བཞིན་གྱི་འབྲུམ་བྱ་མཚན་ཡང་བ་ལ་ཟེར། བོ་མོ་རྟེ་མ་ར་ཅ། ལྷ་སྤྲལ་གྱི་ངན་སྤྲལ་གྱི་སྤྲ་བསྤྲངས་འདི་ལྷ་སྤྲ། ལམ་ར་བྱལ་ཉག་བྲང་ཆེ་གོ་མེད་རག་ཏ་ཅུ་བྲང། སྤྲལ་འདི་ཤོག་བྱ་ལ་བྲིས་ནས་འགྲལ་པར་བྲགས་ནསྤྲ་བྱུབ། སྤྲལ་འདི་ལྷས་ལ་བྲགས་པས་ཆོག་སྤྲལ་འདི་སྤྲ་ཀ་ལ་བྲིས་ནས་སྤྲལ་གྱི་ཏི་མའི་བམེབ་བྱ་རྒྱགས་ན། ཐལ་བྱ་བྱ་འཕྱར་རོ། ། སྤྲལ་འདི་བྱ་ལའི་ཐོད་པར་བརྒྱག་ནས་ཐེམ་པ་ལ་མནན་ན། དེ་ལ་འཕྱོམ་ཚད་གྱི་ལྷར་ཏམ་བྱིན་དེས་སོ། ། སྤྲལ་འདི་ཉེར་གཅིག་བསྐྱེན་ནས། རྒྱ་ལ་བྲང་བསྐྱེད་འཕྱར་ན། བྱ་དང་བྱ་རོག་པམ་ཐོན་འབྱིན་དེས་སོ། ། ལྷ་སྤྲལ་གྱི་མན་ཏའོ། ། འདི་ལོ་ཅ་མམ་ག་ལ་བྱུ་ལ། བལ་ཡལ་གྱི་ཏང་གི་གནས་སྤྲ། དཔལ་བ་ལོ་ཅས་ཐམས་པའི་རྒྱུ་ལ་བསྐྱར་བའོ། །

༥ ཀ་ཤ་རྒྱ་ར་ས་ཏི་རྩྱེ་མེ་སྤྲལ་སོ། ། ཇོ་འོ་ཏི་ཏི་བྱ་བྱ་སྤྲ་རྩྱེ་གསལ་སྤྲལ་སོ། ཇོ་གུན་རྟེ་གུན་རྟེ་གུན་རྟེ་པི་ལི་རྩྱེ་ཤལ་ཤལ་སྤྲ་བྱ། རྒྱ་

གཟེར་རོ། །གག་པའི་ཐུགས། ཞི་ཀ་ཤུ་ལིང་ར་ཅ་ན། ཀི་ལི་ཀ་ལ་སྒྲ་རྒྱུ  
 བྱ་དག་རྟོག་པོ་མགུ་དུ་བཏགས། གག་པའི་ཐུགས་ནི་གོང་དུ་སྟོང་ཅ་བསྐྱས།  
 རྟོག་པའི། རྟོག་

(མཚམས་འདིར་མ་དཔེ་བརྒྱ་རེ་གསུམ་ནས་བརྒྱ་དྲཱ་གསུམ་བར་དུ་ཆད་)

བསལ་ནས་ཐེབས་སྤྱ་བས་བཏང་། སྤྱན་ནམས་ཞིབ་དུ་བཏགས།  
 ཐར་ཅུ་བའམ། དུར་བྱིད་བཟང་པོ་སོར་གཅིག་ཆུ་གཅིག་དང་པོ་ཁ་འཁོར་  
 ལ་གསུམ་དེ་གཉིས་པོང་མཉམ་ཅམ་གྱིས། ཅ་སྤྱན་བཏགས་པ་དང་བསྐྱེ། ཀ་  
 ར་དུམ་གཅིག་བཏང་ལ། རིལ་བུ་སྤྱན་མ་ཅམ་བྱ། བྲ་རིལ་ཅམ་གསུམ་བྱ།  
 བྱེ་མ་གཞན་ནམས་ལ་ཡང་ཀ་ར་བཏང་ལ་རིལ་བུ་སྤྱན་མ་ཅམ་སྟོམས་པར་བྱ།  
 རྟོན་འགྲོ་ལ་བའམ། མངོ་མོའི་མ་འབྲིའི་ལྷན་མར་གྱིས་བྱག་པ། རྟོ་བ་མ་  
 གཏོགས་པ་ཀུན་ལ་བྱ། ལྷམ་པའི་འབྲས་བྱ། ལྷག་སྤེལ། བི་བི་ལིང་།  
 གཡེར་མ། འོལ་མོ་ནམས་ཞིབ་དུ་བཏགས་ལ། ཆང་ངམ་ཆུ་སྟོལ་གྱིས་སྤུལ་ལ་  
 རྟོ་སྟོང་དུ་བཏང་། དེ་ལྟར་ཞག་ལྷ་བཞི་གསུམ་ཅི་རིགས་བྱས་ལ་དགོས་ཁ་ཤ་གི་  
 ཆང་བྱས་པའམ། རུས་སྤུལ་ཆུ་པ་བཏབ་པའི་ཆོད་མ་སོར་བ་ཆེ་བ་གང་  
 གཏང་། བི་གྲང་ཅ་ན། རིལ་བུ་བྲ་རིལ་ཅམ་གསུམ་བཏང་། ཆུ་སྟོལ་གྱིས་  
 སྤུལ་ལ་བཏང་། རྟོ་སྟོན་འབྲུ་བས། ནམ་གསུམ་ཆ་ཅམ་ཡོད་ན་རིལ་བུ་གསུམ་  
 གཏང་། རྟུག་ན་ཀ་ར་བཏང་། རྟོག་མར་དོ་གང་སྤྲོ། ཆུ་བཅག་བྲང་ལ་  
 དེག་རྟོ་སྤྲོ། རྟོ་འགྲོག་ཅམ་ལས་མི་ཡོང་བས། རིལ་བུ་ལྷ་བཏང་། ལན་  
 གཅིག་གི་གཉིས་འབྲས་ན། ཆུ་དྲོན་གྱིས་ལྷག་གཏང་། ལན་ལྷ་ཡན་ཆད་  
 འབྲས་ནས། སྤྱན་མི་གཏང་། དེས་མ་འབྲས་ན། རིལ་བུ་གཅིག་གཉིས་  
 གསུམ་བཞི་ལྷ་ལ་སོགས་པ་ཅི་རིགས་བསྟན། ཅ་སྟོན་ནམས་ཆ་ཞིང་ན་ན།  
 བཤག་མའམ་བྱེ་མ་སྟོས་པ་ལ་ཆང་བཏབ་པའི་དུགས་བྱ། ཆུ་སྟོལ་ལམ་རུས་



དན་དཀར་དམར། བ་ཤ་ལ། ཟུ་ལན། རྩ་རྟ། རྩ་ཏི་རྣམས་ཞིབ་པར་  
 བཏགས་ལ། བའི་འོ་མ་བྲེ་གང་རྩང་མེད་གཅིག་ལ། བ་མར་གསར་པ་ཕྱག་  
 སྒྲིང་ཅམ་གཅིག་བཏབ་ལ། མེ་རྩང་ངེ་བ་བཏང་ལ། སྤུལ་གང་ཅམ་དུ་སྐྱམས་  
 པ་བསྟ། དེ་ལ་སྒྲན་བཏབ་ལ་ངད་ཡལ་བ་རྩོ་འཇམ་པ་ལ། བད་པ་གདན་བདེ་  
 བ་ལ་མགོ་རྩང་ཟད་དམའ་བར་བྱས་ལ་སྒྲོ་གཡོན་པ་པབ། ཀླང་པ་གཡོན་རྩང་།  
 གལས་བསྐྱམས། སྒན་རྒུལ་བྱར་སྟག་ལ་ལྷགས་ཀྱི་སྟུ་གུ་སྟུ་བོ་ནས་ཡར་ལ་སྒྲོང་  
 པ་ལ་ནང་དུ་མས་ཡར་འཇུག སྒན་པ་རྒྱབ་ན་ལྷད་དེ། གཅིའུ་དལ་བྱས་  
 བཏང་། རྩང་ཟད་གཅིག་ཕྱིར་འཐེན་ལ། སྒུལ་བྱ་གཙོར་ལ་སྤུལ་དེའམ་ཕྱེད་  
 དང་དེ་ཅམ་བཏང་། གཅིའུ་སྒྲོན་མ་ཐག་ཁྱུ་རྩེ་དེག་དེ་ནས་གན་རྒུལ་དུ་ལྷད་  
 ལ། ཀླང་པ་གཉིས་ཀྱིན་དུ་འཐེན་ལ། ལན་གསུམ་སིག ཀླང་མཐིལ་ལ་ལན་  
 གསུམ་དེག་གོ། །དེ་ནས་གོས་རྩོ་བར་བྱས་ཏེ་ཅོག་བྱར་ལྷད། ཡུག་གཅིག་ན་  
 མར་འགྲིམ་དུས་སྒྲོད་བཟེའོ། །ཡང་སྒྲན་སྤུལ་དོའམ། ཕྱེད་དོ་ཅམ་བཏང་ལ་  
 གོང་ལྷར་བྱའོ། །འདི་ཞི་བྱེད་ཡིན་བཟུ་བ་བྱེད་ན། སྒན་གྱི་སྤྱོད་དུ་བྱར་བྱེད་  
 དམ། ཐར་རྩ་སོར་ཆོགས་བསྒྲན་པ་བཏང་། དེ་ལ་སྒྲོན་འགྲོ་ཁུན་མར་གྱི་བྱག་  
 པ་ཉིམ་གསུམ་ཅམ་བྱས་ཆེས། དགོང་ཁ་བཏང་། དེའི་ལུབ་མོ་ཤ་ཆོད་བཏང་།  
 རུས་ཁུའི་ཆོད་མ་མ་གཏོགས་གཞན་མི་གཏང་། མས་གཏང་ལེགས་ན་འཕྲལ་  
 དུ་བདེར་འགོ། ཕྱི་ཉིན་ཟུན་རྩང་ངེ་བ་བཏང་པས་ཆོག་གོ། །མྱི།

༥ རྒྱ་འབྲས་ནད་སེལ་རྒུལ་པོ་བླུ་བ། །འཆོ་མཛད་སྒན་པའི་རྒུལ་  
 པོ་དེ་ལ་འདུད། །ནད་རྣམས་མ་ལུས་སེལ་བ་སྦྱོངས་མཆོག་ཡིན། །ཀུན་གྱི་  
 སྤྱིང་པོ་སྤྱིང་ནང་ཁྲག་འབྲེ་ཉེན། །ཤིན་ཏུ་གསང་གདམས་རྩོ་རྩེའི་བྲག་ལ་  
 གབ། །དེ་ལ་སྒྲོ་བཤལ་འཇིགས་མེད་ནི། །སྒྲོན་འགྲོ་ལ་སྐགས་སྟུ་དང་  
 འབྲ། །ཁྱེད་པར་དངོས་གཞིའི་སྒྲན་བསྒྲན་པ། །སྒན་རྒུལ་བྱི་ཏི་པ་མ་དེ་ཐར་



ལྷ་བུའི་ཁར་བརྒྱའི་བཤལ་སྒྲུབ་རིགས་ནམས་ལ་ཁ་ཚར་བཟུང་། ལུས་པ་གཅིག་ལ་  
བསྟེན། དེ་རྒྱུ་དུར་བྱེད། འོད་ཀྱི་འཆིབས་ལ་རྒྱུན། བེ་རི་ཁན་ཟླ། རྩ་བར་  
འདི་ཡི་དུགས་སྤུང་བཅུག ཨ་རུ་ར་ཅ་སྒྲུང་། འབྲིགས་བྱེད་པེ་ཆོན་ཕྱག་ན་  
བསྒྲུམས། འདི་ནས་མོའི་ལུང་ལ་བརྒྱུད་རི་རྩ་པར་སྒྲིགས། ། འདི་ལས་སྟོ་ལ་  
ལྷག་པ་མེད། ། རྩལ་པོ་གདན་བཞུགས་སྦྱངས་ཞེས་པ། ། གོང་གི་སྟེང་དུ་  
གསེར་རྩ་ཆ་གཅིག་སྟེན། རྩོང་དང་། ། ཏངས་བསྐྱོད་དན་རྩ་དེ་བྱེ་ལ་བྱ། །  
ཐུན་ཏུངས་ལན་འགའ་བཟུང་བ་ཡིན། ། བཅུན་མོ་བྱ་ཐོག་བཤལ་ཞེས་པ། །  
དེ་རྒྱུ་དུར་བྱེད། འོད་ཀྱི་ཁང་པ་ན། ། བཟུང་ཅི་བྱེ་སྒྲུབ་བྱེ་མོའི་བཅུན་མོ་  
སྟེ། ། འོ་ས་འགའི་ཁྲན་བྱ་སྤྲས་མོ་སྤངས། ། ཏ་ས་དན་རྩ་ཁོལ་མོ་རྩ་བསྐྱེལ་  
ཐུལ། །

≡ སྟོན་པོ་འཆིབས་གོང་སྦྱངས་ཞེས་པ། ། རྩལ་ཀུན་སྟེལ་མར་གཏོང་  
བ་ཡིན། ། རྩེས་གཙོད་དུག་འཇམ་ཅི་ཤེས་མཛོད། །

≡ དཀྱི་ཆའི་སྦྱངས་བསྐྱོད་པ། ། མང་དུ་བཤད་ཀྱང་འདི་ཉིད་ཟུག་  
ཤིག་ཁྲ་གཤོག་པོར་ནམ་པ་བྱང་ཁ་བཟུང་། སྤྲ་འཕྲོགས་མེར་པ་གཅིག་གི་རྩ་ལ་  
བསྒྱུན། ལྷགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཕྱག་ན་བསྒྲུམས། ། ཏུང་གི་རྩ་ལྷ། བེར་ག་གསེར་  
ཀྱི་གསར་བྱེ་མ། ལྷ། ། ཞིབ་བཟགས་ཆང་གིས་རུང་པོས་ཐུལ། ། དེ་ཡང་ཐུན་  
རུང་ལན་འགའ་བཟུང་། ། ཟུག་རུང་ཅད་ཤ་སྟིག་པ་དང་། ། ཤིང་ཆའི་ཐང་  
གིས་ངེས་པར་འཛོམས། ། སྟོན་རྩེས་ལ་སོགས་གཞན་དང་འདྲ། ། ད་དུས་  
རྩའི་སྦྱངས་ཤི་རྩའི་སྦྱངས་བསྐྱོད་པ། ། མང་དུ་བཤད་པ་ལུས་དང་འདྲ། །  
འདི་ནི་སྟོང་ནང་ཁྲག་དང་འདྲ། ། ལྷན་རྩ་རའི་ཐང་བྱ་དམར་གྱི་ཐང་མིག་  
དམག་དཔོན་དེ། ། བྲག་བྲག་ལྷན། བཅུད་སྤྱག་པོའི་བེར་ཆེན་གསེལ། ། དེ་  
རྩོད་འོད་ཀྱི་འཆིབས་པ་ལ། ། ཏ་ལོ་རྩ་སྟོན་པོའི་བསྐྱོད་གཅིག་གཏང་། ཐར་

ལྷ། ཕྱི་ཏི་པ་ཏ་སྤའ་གྱིས་བསྐྱར། ། ཀྱ་ཀྱ་གྲར་གྲུམ་ཡིས། མའི་ལྷག་གིས་  
བག ། ལྷག་གྲུ་ཆུ་མ་ཆི་ཚོན་མོ་ཕྱི་ལ་ཁྲིད། དར་ཚུར་ཆུ་ལ། འཁོར་ལ་ཤིང་  
བཅུད་གྱིས། ། སྤྲིད་པ་ཡའི་བྱད་མེད་ཅུ་ཞ། ལུས་གྱིས་དབུལ། །

༥ དཔེ་ཁག་སྤྱངས་བསྐྱར་པ་ལ། ། དུར་བྱིད་ཏེ་རོང་འོད་གྱི་མི་པོ་  
དེ། ། ལྷེ་དེ་དམར་པོའི་ན་བཟོ་གསོལ། ། བཟངས་འཆལ་ཀར་གྱི་དངས་མི་  
ཁྲིག་མགོ་ལ། ། ལུས་ཆུ་ ཆོལ་དང་དར་དཀར་ཁྲུང་གུལ། ། བག་པོ་ཆོན་ཆེའི་  
རྩ་པོ་ལ། སྤེལ་ལེང་། གསེར་པོ་ཨ་རུ་ར། གསེར་གྱི་སྒྲིལ་ཅིག་སྤྲད། ། དེ་ལ་དུང་གི་  
ལུས་ཆུ་སྤའ་ཅིག་ལུས། ། ཏ་སའི་དན་རྒྱ་སྤྲིད་ལྷགས་འཇམ་འབྲས་སྤོང་  
ནམས། ། བད་སྤྲུག་མ་རུ་པ་སྤྲུས་དཀར་ལ་དར་ལ་སྤྲུག་ཤ། ཀན། ། གོང་བད་  
ཀན། མ་ཆང་ལ་འོག་མ་ཁྲག་ལྷ། ཚོན་རྩེས་ལ་སོགས་གཞན་དང་འབྲ། རས་  
དཀར་དམར།

༥ དཔེ་ལུས་བཤམ་བྱེད་པ། གོང་གི་སྤྲེད་ཏུ་སེང་སྤོང་དང་། ཀྱ་  
གྲུལ་དཀར་བག་ཐལ་རྩོར་བསྐྱར། ། འབྲུ་བར་དེས་སོ་སོ་ཆོས་སྤོལ། །

༥ དཔེ་ནག་གི་སྤྱངས་བསྐྱར་པ། དང་པོ་ར་བོ་ཆུ་བོ་མཆུ་ཨ་རུ་ར།  
སྤྱང་བཏང་། ། བསྐྱད་པ་སྤྲུན་ལ་ཆོས་དང་ཚོད། ། ལྷགས་རྩེ་ཆོན་པོ། ཀྱར་གྲུམ་  
ཅུག་དང་ཞག་འགའ་ཁ་ཆར་དུ་བཏང་། བསྐྱར། ། དེ་ལས་གཞན་པ་སྤྱི་ཡིས་  
ཤེས། ། ལྷད་པར་མཆོག་གི་སྤྲུན་བསྐྱར་པ། ། བྱ་ཁྲོད་ཐང་དཀར་སྤོད་ཤ་  
དེ། ། ལྷང་ལྷང་དཀར་ལུས་པོ་གཅིག་བྱེད། མོའི་སྤྲེད་ལ་ཞོན། ། དུར་བྱིད་ཏེ་རོང་  
འོད་གྱི་སྤྲུག་གྱི་བསྐྱར། ། ལྷང་ལྷག་མིག་ཆུ་ལྷག་མེད་པ། མེད་སྤྲེད་ཤ་དེ། །  
ཆུའི་ཉ་གར་མཁན་མགོ་ལ་བསྐྱོན། ། ཕྱི་ཏི་པ་ཏ་སྤའ་གྱིས་བསྐྱར། ། ཆི་ཡི་  
སྤྲུག་གྲུ་ལུས་པོ་དེ། ། བག་པོ་སྤྲུག་མ་མིག་མེད་རྩ་ལ་བསྐྱོན། ། འཕགས་བྱེད་  
ལུས་ལྷག་ཅིག་གསེར་འཇམ་དཔལ་རུས་པོའི་ཨ་རུ་ར་སྤའ་གྱིས་བསྐྱར། ། ཕྱི་ལ་དུམ་

ཅམ་དུམ་ཅམ་དུ། །རའི་འོ་མ་རྩ་སྤངས་ལུལ། །མདྲ་ལ་བཤལ་བར་གྲེ་ཆོམ་  
མེད། །སྤོན་རྩེས་ལ་སོགས་སྤྱིའི་ཤེས། །

༥ ད་ནི་སྤྲ་བཤལ་བསྟན་པར་བྱ། །ས་ཤིག་རྩ་ཆའི་བྱང་པ་འཐུར་  
གྱིས་བསྟམས། །དུར་བྱིད་ཤིང་ཆའི་འཐུར་གྱིས་བསྟམས། །ཤིང་མངར་དྲི་  
ཆའི་བར་པ་འཐུར་གྱིས་བསྟམས། །རྩེས་ལ་དུག་པའི་ཉལ་མ་བཏང་། །ད་ནི་  
མངལ་བཤལ་ར་ཐུག་སྤིག་པ་ཉེས་མེད་བསྟན། །ས་བྱང་པ་ཤིག་ཨ་མེ་ཏའི་རྩེ་  
སྤོན་ནམ་བུ་གསོལ། །མདའ་རྩུང་འདྲམ་སེ། སེ་འབྲུའི་ནམ་བཟའ་གསོལ། །  
ཤུར་ཤུམ་པ་བས་ཀྱི་ནམ་བཟའ་གསོལ། །སྤིགས་སྤོན་དན་རྩག་ནམ་བཟའ་  
གསོལ། །རྩ་ཆུ་བྱང་སྤོག་ལུལ་རྩག་ནམ་བཟའ་གསོལ། །སྤྱུག་རྩེ་འཆོལ་  
དཀར་ནམ་བཟའ་གསོལ། །ཨ་ཀར་ཤིང་ཆུ་ནམ་བཟའ་གསོལ། བག་ལྷག །  
རི་ལུ་ཀ་མགོ་སྤྱུགས་སྤུབས་ཀྱི་མངལ་དུ་སྤྱལ་བ་གྱིས། བཞུག་པར་བྱ། །ཐུག་བྱང་  
ཤིང་ཐང་འཐུག་དུས་རྩ་སྤངས་དང་འབྲ། ཐང་བཏང་། གཞན་ནམས་སྤྱི་འབྲེ་  
གཞན་ལས་འཕགས།

༥ ད་ནི་གཉན་བཤལ་བསྟན་པར་བྱ། །ཉེ་རྩང་འོད་དང་གསེར་  
ལྗང་རྩུབ་གཉིས། །དར་ཐུན་སྤྱུག་ཤ་མིང་སྤྱུག་དུག་ཅན་ཉ་ལ་སྤྱོད། །ཤུདག་  
པོང་དཀར་པོ། བྱག་ན་བསྟམས། །མགི་སྤྲ་རྩེ་སྤྲ་འབྲིད་ལོ་བརྒྱད་རྩུག། །  
སྤྲ་གཏང་ཐམས་ཅད་འཆོ་བར་དེས། །

༥ ད་ནི་དུག་བཤལ་ཐུབ་པ་གསེར་མདྲ་ཨ་རུར། དེ། །བྱ་ཉི་ཐར་ལུ་  
འཆིབས་ནས་སྤྲ་མ་འཐུག་དམར་གསོལ། །ལུག་གུ་ཤིང་དཔལ་གྱི་ཤིང་ཆེན་  
དེ། །སྤོན་ལ་རེ་རལ། འཆིབས་ནས་བཅངས་པ་བྱ། བྲག་གསོལ། །དུར་བྱིད་  
ཉི་བྱི་སྤོན་རྩལ་རྩ་བའི་མཁྲིས་པ་དེ། །ཁྱུང་ལ་སྤྱུག་པོ། འཆིབས་ནས་དུང་བེར་  
པོང་དཀར་པོ་གསོལ། །དེ་ཡིས་མ་ལུས་འདྲོན་པར་བྱེད། །རྩ་སེར་ལོལ་

བུའི་བཤལ་ནི་ཅི་སྟག་མ། ། བྱང་པ་རྒྱ་ཚྭ་དུར་བྱིད་ནམས། ། ཅི་བཅུད་  
གསར་དང་བསྐྱེས་ལ་བསྐྱེ། ། རྒྱ་བུར་ལ་ཁབ་ཆགས། རྟོག་བྱགས་པས་ཡུང་  
འབྱུང་། ། གྲག་འཁོལ་བཤལ་ནི་ཚྭ་དང་ཆོས། ། དུར་བྱིད་མཆུ་སྐྱང་གིང་  
མངར་ནམས། ། སྤང་མ་ལ་བཏབ་མ་ལ་ཚྭ་པའམ། ། མ་མེད་ན་ཁབ་  
བཅགས་སྐྱལ་ལྷན་ན། ། གྲག་ངན་འབྱུང་བར་ཐེ་ཆོམ་མེད། ། རྟོག་འཁོལ་  
བཤལ་ནི་བྱ་རྟོག་དང་། ། རྟོག་གཡག་དྲོམ་མཁྱིམ་གྱིས་སྟེ་གསུམ། ། ར་འོ་  
བཏབ་པས་བྱག་པ་ཡིན། རྟོག་བ་སྐྱལ་སྟགས་ཀྱན་ལ་འབྱུང་། ། གདམས་པ་  
བཤད་ཀྱི་རིན་ཆེན་གཏེར། ། སྟོན་རྟེན་སྐྱེ་བཞིན་ཤེས་པར་མཛོད། ། སྟོ་སྟོན་  
འདི་འདྲ་སྟེང་ནང་ཁག ། གཞན་ལ་མེད་དོ་ཨ་མེས་ལ། ། རྒྱ་གར་བྱོན་སྟོན་  
ཁོང་གིས་སྟ། ། ཡོན་དུ་མེད་ལྡང་མཁར་གསར་དང་། ། ལྷ་རྟ་ངང་པ་གཉིས་  
ཕུལ་ནས། ། རྒྱས་གདབ་ཆིག་རྒྱད་ལག་ལེན་བསྐྱབས། ། རྟོངས་པ་ཡོན་ཏན་  
མགོན་པོ་བདག་ལ་གནང་། ། བུད་མེད་རིའི་ཅེ་རྩ་བ་ཡང་འདུག་ལ་སྐྱས། །  
གསུམ་པ་རྩོ་བཟུང་ཁོང་ལ་ཤོར། ། ཡོན་དུ་དར་ཡུག་བདུན་སྟགས་འཕུལ། །  
རས་ལ་བྱིས་ཏི་གོང་པར་སྐྱས། ། དེ་ནས་རིམ་པར་བརྒྱད་དེའང་། ། མཁས་  
པ་གཡུ་ཐོག་འཆོ་བྱེད་ལ། ། བི་རི་བོན་པོ་མ་སྟོན་ཚུལ་ཤེས་ཀྱིས། ། གསེར་  
སྤང་བྱེད་དང་ལེ་སྤེར་བདུན། ། མར་ཞོ་དེ་ནམས་འཕུལ་ནས་ཁུས། ། དེ་ལ་  
བྱང་ཏི་རྒྱལ་བཟང་གིས། ། གསེར་ཞོ་དོ་དང་རོང་ཆོམས་ཅིག ། གདམས་པ་  
དཔག་མེད་ཕུལ་ནས་ཁུས། ། ལུས་ཀྱིས་བྱག་བཅལ་གུས་པས་ཁུས། ། ཤིན་ཏུ་  
ཟས་ལེགས་དཀོན་པའི་མན་ངག་འདི། ། དེ་ནས་བྱང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་  
སྟགས། ། སྤམ་གོང་མ་ནམས་ལ་རིམ་བརྒྱད་དེ། ། གཉག་མགོན་པོ་རྩོ་རྩེ་ལ་  
གནང་པའི་མན་ངག་དོན་རྟོག་ཀྱི་སྟེང་དང་འདྲ་བ། ། སྟོ།

༥ བདུད་ཅི་རྒྱ་རྒྱན་རྩལ་གྱི་ངར། ། བད་སྤང་གདོན་སྟགས་འབྱིན་

པའི་སྐྱན། ། བྱད་པར་འཛོལ་འབར་བ་ཡིས། ། བྱད་ལྷག་ཐམས་ཅད་  
 འཛོམས་པའོ། ། རིན་པོ་ཆེའི་གཙུག་བཤལ་ལ། ། སྤྱོད་ནམ་པ་བཞི་རུ་  
 གནས། ། སྤོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་དང་ལག་ལེན་ནོ། ། དང་པོ་ཕྱི་ནང་  
 ཆོགས་ལ་འབད། ། སྦྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་གྲུབ་ཆད་བྱ། ། ཞག་འགའ་  
 དག་ནས་ལ་བར་སྤང། ། ལྷོ་བརྒྱད་ཆང་ཡང་བཏང་བར་བྱ། ། སྦྱ་མཉེ་དག་  
 ཀྱང་བྱ་བར་གཅེས། ། འཆོམས་གཅད་དེ་ནི་སྤོན་འགྲོའོ། ། དངོས་གཞིའི་  
 སྤོན་འདུན་ཅི་བཞིན་བཏགས། ། གར་ཆང་དག་ནི་སྦྱར་བར་བྱ། ། ཉི་ཤོས་  
 བྱག་ཆད་ལུན་པ་བྱག། ། མ་ཕིགས་མདུང་པ་རྒྱ་ཆད་དང་། ། མག་ནས་སྤྲོན་སྤྲིག་  
 སིན་གཉིས་ཀར་ཆང་དང་སྦྱར། ། ཐམས་ཅད་བྱག་ལུན་པ་ནི། ། སྦྱ་ཅི་དག་  
 བས་མཐོག་དང་དང་། ། ལྷག་ཁུང་སྦྱ་འཆོམས་སེར་བཞིའོ། ། སྤོན་ཅི་གཉིས་  
 བས་མཆོན་རེ་སྟེ། ། སྤྱོད་པའི་གཙུག་དང་ནམ་པ་ལ། ། སྤོན་བྱག་བཞིའི་བྱིབས་  
 ལྷགས་སྤོན་བྱས་པར་བྱ། ། དེ་དག་སྐམས་པར་གྱུར་པ་ན། ། སྤོན་དེ་མཆོངས་  
 པའི་བརྟགས་སུ་བཤད། ། དེ་ནས་ཐམས་ཅད་ཁབས་སྦྱ་འཆོམས་ནས་པར་བྱག་  
 ཆང་ནི་ཞིམ་མང་གཏང་བ་དང་། ། གསོ་སྤོན་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གཅེས། ། དེ་དག་  
 སྤོན་གྱི་དངོས་བཞིའོ། ། དེ་ཡིས་རྗེས་གཅོད་བསྟན་པ་ནི། ། རྟགས་ན་སྤོན་དང་  
 ལྷ་བར་འགྲོ། ། དེ་ལ་སྤྲུག་ཐལ་ལྷ་བ་མེར་ཁ་མ། ། བཏབ་པས་སོ། ། ཅ་མདུང་  
 ལྱང་ན་སྤོན་ལུན་བྱ། ། ཆ་དྲོ་བྱས་པས་སོས་པར་འགྱུར། ། རྒྱ་མེར་དག་ལ་  
 རིགས་བཞི་སྟེ། ། ཤའི་རྒྱ་མེར་དམར་མེར་འབབས། ། ཅ་རྒྱས་རྒྱ་མེར་མེར་པོ་  
 སྟེ། ། རུས་པའི་རྒྱ་མེར་དཀར་པོ་ཉིད། ། ལུས་ལུངས་རྒྱ་མེར་ཞག་ཏུ་  
 ཡོངས། ། དེ་དག་རྒྱ་མེར་རིགས་བཞིའོ། ། སྦྱར་ནི་རྒྱ་མེར་ཁ་ཁ་རྟག་དོག་  
 རྒྱགས་ལ་ལྷུང་། ། དེ་ནི་ཉེས་རྒྱུང་བསྐྱབ་ཡིན། ། ལན་གཉིས་ལན་གསུམ་དག་  
 གིས་འདྲོངས། ། རྟ་སྤོན་དག་ཀྱང་མི་དགོས་སོ། ། ཁ་དོག་རྒྱགས་ལྷུང་ཅིབ་མ་

ཅན། །ཆུ་མེར་རྟིང་ལ་ནག་ཏུ་འོང་། །ཟུག་གཟེར་དག་ཁྱད་ཤིན་ཏུ་ཆེ། །  
 བྱད་པར་ཚ་ལམ་མ་བདེ་ན། །དེ་དག་ཅི་མར་དག་གིས་བྱག །བཅུ་བྱག་  
 མདོ་རུ་བལ་གྱིས་གག །སྤངས་ནས་དུག་གི་བསྐྱོ་བར་བྱ། །གསོ་བརྟན་  
 གཉིས་ལ་ཤིན་ཏུ་གཟབ། །སྟོ་རུ་ཉོད་སྟོན་བྱ་རམ་དང་། །ཅུང་བད་བས་  
 གྱིས་སྟོན་པ་སྟེ། །ཉོད་དང་ལྷན་པ་ཤིན་ཏུ་གཅིས། །ནན་ལྟར་བྱ་གཟེར་མ་  
 ཆོགས་ན། །ཅུ་གང་གྱར་གྱུ་སྟག་ཆོར་མ། །ཞོ་ཤ་མཁལ་མ་ཤོ་ཤ། སྐ་ཤར་ཞོ་  
 ཤ །གཉིས་དང་སྟོས་དཀར་ནམས། །དྲིལ་ལ་ཆང་སྐྱར་སྐྱི་པོར་བྱག །དེས་ནི་  
 ཟུག་གཟེར་འདྲིམས་པར་བྱེད། །རྗེས་དང་ལོག་ལོན་ནམ་གཉིས་སོ། །ཅེས་  
 པ་སྟེང་གི་མན་ངག །མདོ་ནད་གསོ་བའི་བདུད་ཅི། །དེ་དག་རིན་ཆེན་  
 གཙུག་བཤལ་ལོ། །བྱང་པ་དངོས་གཞིའི་སྟན་བདུན་ཡིན་གཉིས་ལྟ་དན་རྟག་  
 གསུམ། །རུས་རྟ་རའི་རིམ་ཚམ་ཅིག །པོ་བ་རིས་བདུན། ཀ་ར་མཐེ་པོང་  
 ཚམ་གཅིག །ཟོ་ཤ་དེ་དང་མཉམས་པ། མདུང་པ་སྟན་མ་རྒྱ་ཆ་སྟན་མ་ཚམ་དུ་  
 བཤད། ས་མ་ཡའོ། །

### ཐུམ་མུ། འབམ་བཙུག་མན་ངག་གསལ་བཟུས།

༥ སྟན་གྱི་སྒྲ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། །རྒྱང་བམ་གཉིས་གྱིས་རྟགས་ཤི་སྟེང་  
 བད་ལ། རྟག་བྱང་ན་རྒྱ་རྒྱས་ཕྱོགས་ཤི་སྟན་བྱང་། ཐབས་གསོ་ཐབས་ལོག་ལོན་  
 འོ། །དང་པོ་ལ་ལྟ། རྒྱ་སྟན་ལས། རྟེན་བད་ཀན། རོ་པོ་ལྷག རྟགས་ཀྱང་  
 རྒྱལ་ལོ། །དེ་ལ་ལྟ། རྒྱང་གྱུར། ཐྱགས་རྒྱུབ། མཁྱེས་ཀྱང་མདྲག་དམར། བད་  
 ཀྱང་སྟེ་ལྟག་རྒྱང་། ལྷན་པ་འཕྲང་དམར། འདུས་པ་ལས་ཀྱང་རྟགས་ནམས་ཆོང་།  
 པའོ། །རྟགས་ལ་གཉིས་སྐྱི་དང་བྱེ་བྲག་ཤོ། །སྐྱིའི་རྟགས་ནི། ཚ་འབྲེ་ལ་  
 དྲིམས། རྒྱ་དམར་རྒྱ་ཆོགས་འཆོལ་འདྲ། བྱེ་བྲག་གི་བརྟགས་ནི། ལ་མིག

ལག་པ། ཀྱང་པ། ཀྱེད་པ་ལ་སྐྱེས་པ། ཤ་ཁྲ་དང་སྒྲངས་པ་དང་། ཟུག་  
 འབྱུང་བའོ། ། གསོ་ཐབས་ལ་གཉིས་ཏེ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གོ། སྤྱི་ལ་གསུམ།  
 ཟས། སྤྱོད་ལམ་མོ། ། ཟས་ནི་ཞོ་གྲགས་མར་དུ་བྱིན་པ་དང་། དར་  
 གསར། བྱེ་ཟན། བྲག་ཤུག་ཆག་ཅེ། རྩུབ་སྐྱོལ་གྲངས་པ། ཀར། སྤང་  
 ཅི། བ་ཤ་གསར་པ་ནམས་བཏང་། གཞོད་པའི་ཟས་ནི། རུལ་སྦྱར་དོད་  
 བརྒྱད་ཐམས་ཅད་དུག་བཞིན་སྤངས། སྤོན་ལ་གཉིས། ཁོང་སྤོན་དང་བྲག་  
 པའོ། ། དང་པོ་ལ་གཉིས། སྤོབས་ཆེན་དང་། སྤོབས་རྒྱུད་དོ། ། སྤོབས་  
 ཆེན་གྱི་སྤོན་ལ། སེང་ལྗེད་བདུན་འབྲས་བྲག་སྤོན་ལྷན་ལྷན་མེ་འབྲུ་པའམ།  
 སེ་འབྲུ་བཞི་པའི་སྤོང་དུ། བོང་ང་དཀར་པོ། དུག་མོ་ཁྱུང་། ཤིང་མངར།  
 བྲག་ཤུན། ཀར་ནམས་གྱི་བྱེ་མ་བཏང་། དེས་ཚ་རྒྱུད་ཆ་བཅས་ཆག་ན་ཚ་དང་  
 སྤོན་སྤྱུངས། རྩེས་བསལ་གྱིས་གཅད། བྲག་པ་ལ་གཉིས། རྩེས་ཆ་ཤས་ཆེ་  
 བ། སྤྱག་ཆེར། ཅན་ནད། ཤིང་མངར། ཡུང་སྦྱེར། ཚོད་ལྷན་མཁུ།  
 ཤུག་པ། སུ་ཤེལ་ཅེ། སོ་མ་ར་ཅ། གྱི་ལྷེ་དཀར་པོ། ཀར། སྤོན་ཆེན།  
 སྤོན་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་སྤྱུར་ལ་བྲག་ བད་ཀན་ཤས་ཆེན། སྤྱདག་ རུས་ཏྲ། རུང་  
 པ། སྤྱུ་རྒྱུར། ཡུང་དཀར། རུ་སྤྱ། ཐལ་གཞོ་མེ། ཏིལ་དཀར་ནག་ བྲག་  
 ལྷན་ རྩེ་ཏྲ་རི། དེ་པོ་ལེང་། བ་རྒྱུ་ལ་སྤྱུར་ལ་བྲག་ དེ་ནམས་གྱིས་སྒྲངས་པ་  
 མ་ཞིན། ཚ་རྒྱུད་ཆ་བཅས་རྒྱུད་ཆག་ནས། བདུད་ཅི་ལའི་སྤོང་དུ། སྤོན་  
 ཐང་དང་ཉ་ཤ་བསྐྱེས་པའི་ལུམས་བྲ། ཡང་ན་རྒྱུ་ཆ་ལ་གཞུག་ལ། དེ་ནམས་  
 བྱེད་གསོ་ཐབས་སོ། ། བྱེ་བྲག་དུ་ཁྲག་ལ་བབས་པའི་རྩ་གྱི་རྒྱག་སྒྲངས་དམར།  
 ཐིག་ལེ་དམར་པོ་འབྱུང་སྐྱགས་པ་ཆ་ཞིང་ན། བྱིན་བཞུག་ཁོང་ཚ་གཏར། ཤ་ལ་  
 བབས་ན་དུགས་དང་ལུམས་བྲ། རུས་བྲག་ཆེན་མདོག་སྤྱུག་འབྲུམ་སྤོན་འབྱུང་། ལ་  
 བབས་ན་འབའ་ཆའི་དུགས་བྲས་ལ་དེའི་རྩེས་གཏར། ཆེལ་ལ་བབས་ན་རུལ་

འདྲོན། ཡུང་སྐྱེར། རྩོད་ལྷན་མཁན། སྤང་ལ་སྤྱར་ལ་བྱག་སྤྱོད་ལམ་ལ་  
གཉིས། བན་པ་བརྟེན་པ་དང་། གཞོན་པ་སྤངས་བའོ། ། དང་པོ་ནི་ལུས་ངག་  
ཡིད་གསུམ་ལ། ཁ་ཟས་བསིལ་བརུད་པ། ལུས་བསིལ་དྲོད་སྟོམས་པའོ། །

གཉིས་པ་ནི། དྲག་ཤུལ། མེ་དང་ཉི་མ། ས་སྐྱེན། ཉིན་གཉིད་  
ནམས་སྤང་ངོ་། ། གསུམ་པ་ལོག་གཞོན་ལ་གཉིས་སྟེ། དེའི་རྟགས་དང་གསེ་  
ཐབས་སོ། ། དང་པོ་སྤྱིང་དབྱགས་ཐུང་ལྗེ་དམར་ལ་སྐྱམས། སྐྱམ་དང་ཆེ་དང་ཁ་མི་  
བདེ། ལ་ཤོར་བའི་རྟགས། སྐྱོ་ལ་ཁ་ལ་ཤོར་བའི་རྟགས་སྐྱོ་ལུས་པོ་རུང་ཟེད་མཆེན་པ་  
ལ། ལྗེ་མཆུ་མེར་པོ་དཀར་ཤིག་མང་མིག་མེར། དྲི་རྩ་དབྱགས་མཁྲིས་པ་ཁ་ཤོར་བའི་རྟགས་  
དང་འདྲ་མཆེར་པ་ལ། མཁལ་མ་ལ། རྩོད་བྱི་ལ། ལུས་སྤྱིར་ཤོར་བའི་  
བརྟགས་སོ། ། བཅོས་ཐབས་ལ། སྤྱིང་ལ་ཤོར་ན། ཨ་ཀ་རུ་བརྒྱད་པ་རྩུང་  
དང་མཐུན་བཏང་། ཚ་ནད་སྤྱངས། རྩོད་ཁ་གཏར། སྐྱོ་བ་ལ་བབས་ན།  
བསིལ་ཐུན་མོངས་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་ག་ཤུར་བསྐྱན་ལ་བཏང་། སྐྱོ་ཚ་གཏར། མཆེན་  
པ་ལ་ཤོར་ན་ཉིག་ཏ་བརྒྱད་གམེར་མེ་དུག་ཀྱང་དྲོམ་མཁྲིས་ཀ་ཀོ་ལ། ཨ་རུ་ར་དང་བ་ཤ་  
ཀ་བྲག་ལྷན་ནོ། ། པ་བཏང་། རུ་འཐུང་གཡོན་གཏར་ངོ། ། མཁལ་མ་ལ་ཤོར་  
ན། ཞོ་ཤ་བདུན་མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་སུག་སྐྱེལ་བྲག་ལྷན་དང་། སྤིག་སྤིན་གམེར་བྱེད།  
ཤུག་ཆེར། ཨ་རུ་ར། པ་བདུན་པ་བཏང་། ཚ་ནས་སྤྱངས་སྤྱི་རིལ་གྱིས་དུགས་  
བྱ། དེ་རྩིས་བྱིན་བཞུག་གཏར། བད་སྤྱི་ལ་ཤོར་ན་གཞིག་ར་བརྒྱད་པ་གཏང་ན།  
མེ་འབྲུ་ལྔ་པས་པོ་ན་གསོས་ལ། ཚ་ནས་སྤྱངས། རྩོད་ནས་སྤྱངས། རྩིས་ལ་  
བསིལ་བརུད་པའི་ཟས་བཏང་། བ་སྤང་རི་དུགས་ཀྱི་ས་གསར་བཏང་། ལུས་ལ་བྱི་ལ་  
ཤོར་ན་ཚ་རྩོད་དུགས་པའི་བཤལ་བྱ། རྩིས་ལ་རྩུ་ཆེན་བཞུག་དེ་ནམས་ལོག་  
གཞོན་ནོ། ། གཞུང་དོན་སྤངས་ཤིང་། རང་ཉིད་ཉམས་སུ་སྤྱོད་བར་བྱས་ལ།  
གོ་བདེ་ཞིང་ལག་ཏུ་སྤང་བདེ་བར། ལོ་རྩ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོས་བཞོད་པ་



འདིས། སེམས་ཅན་ལ་ཕན་ཐོགས་པར་གྱུར་ཅིག །མྱོ།

༥ ལྷ་མྱོ། སྤྲུལ་མེ་ཟད་སྤྲུལ་གྱི་གཏེར། །ནད་རྩ་རྩུང་མཁྲིས་བད་  
ཀན་དང་། །དེ་རྩ་དུག་གསུམ་འཛོམས་མཛད་པའི། །འགྲོ་བ་རྒྱུ་པར་  
མཛད་ལ་འདུད། །ཆེའི་རིག་བྱེད་ཐར་སོན་པ། །སྤྲུལ་པའི་རྩལ་པོ་འཆོ་བྱེད་  
དང་། །རྩུན་ཤེས་ཐང་ལྷ་འབར་དང་ནི། །མེ་བཞིན་འཇུག་སོགས་དྲང་སྲོང་  
གིས། །ཆེ་དགུ་ནམས་ཀྱི་བདེ་ལེགས་མཛད། །འདིར་འབམ་བཅས་པའི་  
མན་ངག་གསལ་བར་བསྟུ་བར་བྱའོ། །དེའང་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་སྟིང་པོ་  
བསྟུས་པ་ལས། །དང་པོ་རྩ་སོར་གནས་པ་ལས། །རྩ་སྤྲུལ་ལ་བསྟེན་བད་  
ཀན་རྩུས། །ཤ་ཁྲག་ནད་ཀྱི་རྩ་པར་ནི། །དུས་སུ་སྤྲངས་པར་བྱེད་འགྱུར་  
ཞིང་། །རིམ་གྱིས་སྤྲུག་པོ་ཉིད་འགྱུར་བ། །དེ་ནི་རྩ་པར་འབམ་ཞེས་བཤད་  
དོ། །རྩུང་གྱུར་གས་ཤིང་ནག་པ་དང་། །རྩ་མེད་ན་ཞིང་རྩུབ་ཅིང་ན། །  
མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་སེར་བ་དང་། །ཆ་དང་རིམས་གྱིས་འདེབས་པ་ཡིན། །  
བད་ཀན་སྤྲུལ་མྱོ་ཆོབས་རྩུང་ཞིང་། །ཤ་ཡི་འཛར་པ་ཆེན་པོས་ཁྲབ། །དེ་ནི་  
མང་དུ་འཛོག་པ་དང་། །ལོ་གཅིག་འདས་པ་སྤང་བར་བྱ། །ལ་ཅིག་འདས་  
པ་སྤང་བར་བྱ། །ལ་གཅིག་ལག་པ་སྤང་དང་མཆོ། །ན་བ་རྩ་པ་ལྟར་འབྱུང་  
ཟེར། །རྩ་པར་སྤྲུལ་པར་གྱུར་པ་དེ། །སྤྲུལ་ཅན་གནས་སུ་མེ་ཟད་སྤྲུལ། །  
ཞེས་དཔལ་ལྷན་པ་གོལ་གྱིས་བཤད་ཅིང་། །དེ་ཉིད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ཆོག་དོན་རྩ་  
ཟེར་དུ། །བད་ཀན་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་པ། །དང་པོ་རྩུའི་འམ་རྩ་སྤྲུལ་གང་དུང་  
པའི་གནས་ནས། །ཤ་དང་ཁྲག་ལ་བརྟེན་ནས། །དེ་ལྟ་བུའི་ནད་རིགས་གྱིས་  
བསྤངས་ཞིང་། །རྩ་པའི་བར་དུ་འབྱུར་བའམ། །རྩ་པ་འབའ་ཞིག་སྤངས་  
པར་བྱེད་པ་ནི། །མིང་འབམ་ཞེས་བྱའོ། །དེ་ཡང་རྩུང་ལས་གྱུར་པའི་འབམ་  
ནི། །རྩ་པ་འབམ་ལས་གས་པར་བྱེད་པ་དང་། །མདོག་ནག་པ་ལ་སོགས་པ་

ཡིན་ནོ། ། མཁྱིམ་པ་ལས་གྱུར་པའི་འབམ་ནི། ཚ་བ་དང་ལས་མདོག་སེར་བ་  
 ལ་སོགས་པ་ཡིན། བད་ཀན་ལས་གྱུར་པའི་འབམ་ནི། ལྷམ་པ་དང་ལྷེ་བ་ལ་  
 སོགས་པ་ཡིན། འབམ་གྱི་ནད་དེ་ནི། ལྷ་སེར་མང་དུ་འཛག་བཞིན་པ། ལ་  
 གཅིག་ལོན་པའི་རྙིང་པ་སྤང་བར་བྱའོ། ། དྲང་སྤང་ལ་ལ་ནི། ལག་པ་གཉིས་  
 དང་སྤང་དང་མཆུ་དང་། རྩ་བ་དང་། རྩང་པའི་བར་འབམ་འབྱུང་བར་འགྱུར་  
 རོ། ། ཞེས་ཟེར་ལ། འབམ་གྱི་ནད་གྱི་ནད་དེ་ནི། ལྷན་ཅན་གྱི་གནས་སུ་  
 ཡང་ཡང་དུ་ཤས་ཆེ་བ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་རོ། ། ཞེས་སྒྲོལ་དཔོན་རྒྱལ་བ་དགའ་བས་  
 བཤད་དོ། ། མན་ངག་ཐོར་བྱ་རྣམས་ལས་ནི། ཚ་འབམ་དང་། གང་འབམ་  
 ཞེས་པ། རིགས་གཉིས་སུ་འདུས་ཤིང་དེ་ཡང་རྩ་བ་སྤྲོ་ཞིང་གིས་པ་དང་། ལྷ་  
 དམར་ཞིང་རྒྱངས་པ་ཆེ་བ། ཤིན་ཏུ་གངས་ནས་ལོག་པ་ན། དམར་སྐྱེའམ།  
 ལྷ་ཆའི་ཁྲབ་ཆད་པ་ལྟ་བུའི་མདོག་ཏུ་སྤང་ལ། རིམས་ཀྱིས་སོ་བ་ན། འཇུག་  
 ཏུ་འཆལ་ཞབས་ཞེས་པ། མཆལ་འཆད་པ་འདྲ་བར་སྤང་བ་དང་། ཤིན་ཏུ་ཆ་  
 ཟུག་ཆེ་བ་དང་། རྙིང་གྱི་མདོག་ནི་ནག་སོ་དང་། ལྷག་ནག་དང་། ལྷ་སོར་  
 སྤང་བ་དང་། ལ་ནད་བྱང་བ་ལྟ་བུར་ལ་བྱི་བ་རྣམས་ཞིང་། སོ་འགྲལ་བ་དང་།  
 ལྷད་པར་དུ་མཆུའི་ནག་ཐིག་གམ། ལྷག་ཐིག་འཆར་བས། རྟགས་འདི་རྣམས་  
 ཐམས་ཅད་ཆང་ན། ཚ་འབམ་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་ཆོབས་ཆེ་བ་ཡིན་ལ། རྟགས་པལ་  
 ཆེར་ཆངས་ན། འབྲིང་སོ་དང་། རྟགས་དགའ་བྱང་དང་ལྷན་ན། ཆོབས་  
 རྒྱང་བར་ཤེས་པར་བྱའོ། ། གང་འབམ་ལ་ནི་རྩ་བྱིང་ཞིང་། ལྷ་སྤྲོ་བའམ་སྐྱེ་བ་  
 འབྱུང་ལ། རྒྱངས་པ་རྣམས་མདོག་གཅིག་ཏུ་འབྱུང་ཞིང་ཟུག་པ་འབྱུང་  
 རོ། ། དེ་ལྟར་བརྟགས་ནས་ངོས་ཟེན་པ་ན་གསེབ་པར་བྱའོ། ། བད་འདི་ལྟ་བུ་  
 པལ་ཆེ་བ་རྣམས། གདོན་དང་གིབ་ཀྱིས་ཀྱང་བསྐྱེད་པར་བཤད་པས། རྩ་རྩེ་  
 རྣམ་པར་འཛོམས་པའི་ཁྲུས་མཆོག་དང་། རྩེ་བཙུན་སངས་ཀྱི་སྤྲོ་བ་འདོན་འགྲུལ་

མང་དུ་བྱ། ཆབ་གཏོར་སྒྲ་གཏོར་མང་དུ་བྱ། ཟན་གཏོར་རྣམས་མང་དུ་བྱ་  
 ཞིང་། ག་ལྷ་དང་གཟུངས་འདུས་ལ་སྒྲགས་པ། བདེ་བར་གཤེགས་པའི་  
 གསུང་བྱིམ་མེད་པ་སྒྲགས། མདོ་དང་མཐུན་པའི་གནས་སྤྱན་དང་པ་འཆོམས་  
 གཅད་དེ་དག་སྦྱར་ཅི་ཅུས་བྱ་ཞིང་ཆོའབམ་གྱི་ནད་བྱུང་པ་ནས་བཟུང་ཉྩེ། ཇི་  
 སྤྲེལ་ཆོའབམ་བྱི་བར་མ་ཐུར་གྱི་བར་དུ། དལ་བྱར་འདུག་ཅིང་ཕན་ཚུན་མལ་སྦྱ་  
 བར་འདོད་ན་ཡང་རྗེས་སྤྱ་མཐུན་པའི་ནད་གཡོག་པས་འདེགས་པ་བྱ་ཞིང་།  
 ལཱ་བ་དང་སྦྱོད་པ་ནི་མི་བྱ་ཉྩེ། དེ་དག་བྱས་ན། རྒྱུ་སྤྲེལ་འགྲིས་པ་དང་། ཆ་  
 ལུང་བ་པ་ལ་སྒྲགས་པ་སྦྱོན་དུ་མ་དང་བཅས་པའི་ཕྱིར་རོ། ། གང་བམ་ལ།  
 ཤིས་གཞི་སྦྱོར་མས་པའི་གནས་སྤྱ་རྒྱུང་ཟད་བཅག་པར་བྱའོ། ། ཤིན་དུ་ཡུན་རིང་  
 བ་དང་དྲག་པོ་ནི་མི་བཅག་གོ། ། གསོ་བའི་སྤྲན་ནི། ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་  
 རྟེན་པོ་བསྐྱས་པར་བྱ་བ་ལ། ཀླང་འབམ་རྒྱུང་གྱུར་འཕེལ་བ་ལ། ལྷུ་མ་གྱི་  
 དུགས་བྱ་དགྱི་བ་དང་། ། མོང་མོའི་སོར་གཉིས་གོང་དུ་ནི། ། གཏར་ཁ་  
 གདབ་པར་བྱ་བ་དང་། ། ཞེ་རན་ར་མར་འོ་མ་དང་། ། བ་གཅིན་སྦྱར་བ་ལ་  
 གཅིག་སྤྲ། ། རྩ་ནས་འབྱ་སྟེང་བཅའ་སྤྲ་དང་། ། འོ་མ་དང་སྦྱར་ཁ་ཟས་  
 སྦྱར། ། དེ་བཞིན་དུར་བྱིད་འོ་མ་སྤྲ། ། དེ་ནས་མ་ཞི་མེས་བསྟེན་བྱ། །  
 མཁྲིས་ཀྱུར་མོང་མོའི་འོག་དུ་ནི། ། འག་དབྱུང་མཁྲིས་པ་སེལ་ཀུན་སྦྱར། །  
 བད་ཀན་ལས་ཀྱུར་མཐེ་འོང་ལས། ། འག་གཏར་ནས་ནི་ཁ་ཟས་ནི། ། སྦྱང་  
 ཅི་བཅས་པའི་སྤྲན་ཁྱ་སྤྲ། ། ཤིན་དུ་ཟབ་པོ་སེལ་ཡུ། ། འཕེལ་བའི་ཆོན་པི་  
 པི་ལིང་། ། ཇུ་རུ་ར་ནི་བསྟེན་པར་བྱ། ། ཡུངས་དཀར་འབྲི་ཏ་ཏི་གཉིས་  
 ཀྱིས། ། ཆ་བས་ལྷེ་གྲུ་བྱག་པར་བྱ། ། ཡང་ན་ཁྱ་སྤྲའི་ལྷེ་གྲུ་བྱག་ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལ། ། དེ་ཉིད་འགྲེལ་པར། ། རྒྱུང་ལས་ཀྱུར་པའི་འབམ་ལ་  
 ནི། ། ལྷུ་མ་བཅོས་ལ་སྒྲགས་པ་བྱས་ཉྩེ། ། མོང་མོའི་སོར་གཉིས་ཀྱི་སྟེང་དུ་

གཏར་ཁ་བྱ་ཞིང་། ། ཞེ་རན་ཏའི་མར་ལ་སྐྱུ་པ་སྐྱར་བའི། ། ལྷ་བ་གཅིག་གི་བར་དུ་སྐྱད་པར་བྱའོ། ། ཞེ་རན་ཏའི་མར་དེ་ལྷ་ནས། ། འབྲས་རྒྱུང་མའི་ཆང་དང་། ། བཅའ་སྒྲ་དང་། ། འོ་མ་སྐྱར་བ་སྐྱིན་པར་བྱའོ། ། ཡང་ན་རྒྱུང་ལས་ཀྱུར་པའི་འབམ་ལ། ། དུར་བྱིད་འོ་མ་བསྐྱལ་བ་སྐྱད་པར་བྱའོ། ། དེས་མ་གསོས་ན་རྒྱུང་འབམ་དེ་བསྐྱེག་པར་བྱའོ། ། མཁྱིས་པ་ལས་ཀྱུར་པའི་འབམ་ནི། ། མིང་མོའི་འོག་དུ་གཏར་ཁ་བྱ་བ་དང་། ། ཁ་ཟས་སྒྲུང་ཆེ་དང་བཅས་པ་ཟ་ཞིང་། ། ལྷན་གྱི་ལུ་བ་སྐྱད་པ་དང་། ། འཕེལ་བའི་ཆེན་པོ་པོ་ལིང་ལ་སྐྱུ་པ་བཟའ་བ་དང་། ། ཡུངས་ཀར་དང་ཏ་ཏི་ཡི་རྩ་བའི་ལྷེ་དགུ་བྱུག་པར་བྱའོ། ། ཡང་ལུ་སྐྱའི་ལྷེ་བྱས་བྱུག་པར་བྱའོ། ། ཞེས་གསུངས་ལ། ། ཞེ་རན་ཏའི་མར་ཞེས་པ་ནི། ། དན་ད་ཁ་པོའི་འབྲས་བུ་བསྐྱུས་པའི་མར་ཡིན་ལ། ། འབྲི་ཏ་ཏི་གཉིས་ཞེས་པ་ནི་སྟག་ཆེར་དཀར་ནག་གོ། ། གཞན་རྣམས་ནི་གོ་བར་ཟད་དོ། ། ཟབ་པའི་མན་དག་ཐོར་བུ་རྣམས་ལས་ནི། ། ཆ་འབམ་ལ་ཨ་རུ་ར་གསེར་མདོག་དང་། ། སྐྱ་རུ་ར་གཉིས་བྱངས་ཆེ་བ་རེ། ། དེ་དག་གང་རུང་གཅིག་གི་བྱེད་ཅམ། ། བ་རུ་ར་ཉེ་དེ་རྣམས་ཀྱི་རུས་པ་བྱུངས་པ་དང་། ། བ་ཤ་ལ། ། སྤེ་ཉེས། ། སེང་ལྷེང་། ། ཏིག་ཏ། ། ཅན་དན་དཀར་པོ། ། སེ་འབྲ། ། བྱར་བྱམ། ། སྤྱ་ཆེ་དང་། ། དབང་པོ་ལག་པ་གཉིས་རྒྱུང་ཟད་རེ། ། དེ་རྣམས་བསྐྱུས་པའི་ཐུམས་བྲ། ། གསེར་སྒྲུང་གཉིས་ཀྱི་པོངས་ཅམ་རེ། ། རྩ་སྐྱུ་མཐེད་ཀྱི་ནང་དུ། ། རྒྱུ་བྱེད་ལྷག་ཅམ་རེ་ལ། ། བཞི་ཆག་ཅིག་ཅམ་སྐྱམ་པར་བསྐྱལ་བ་འཇམ་ཅམ་དུ་བྱངས་པ་སྐལ་ལྷ་རེ་རེ། ། ཆ་འབམ་མ་གྲོ་ལ་གྱི་བར་དུ་ནམ་གྱང་ཉིན་གྱང་ཞག་མ་ཆག་པར་སྐྱངས་ཤིང་། ། ཟས་ནི་བཙོ་ཟན་བ་ཞོ་མར་ཐོར་མ་བྱུང་གི་བར་ལ་སྐྱབས་པ་ལ་སྐྱགས་པ་དང་། ། བསྐྱང་ཤ་ཆེལ་མེད་པ་རྒྱུང་ཟད་རེ་ཟ་ཞིང་། ། ར་གཞུང་ལམ་རྩོར་མེད་ཏ་ཅང་མི་དཀའ་མི་མང་པའམ། ། ནས་ཐུག་རྩོར་མེད་ཆོས་པའམ། ། རྒྱ་སྐྱལ་རྒྱུང་ཟད་

ཅོམ་བརྒྱུད་བར་བྱའོ། ། ལོ་སྟོག་ལ་སོགས་པ། སྡོང་དང་དང་། ཤ་མར་ཐུད་  
ལ་སོགས་པ་རུལ་སྲུམ་དང་། ཆང་གི་རིགས་རྣམས་སྤང་བར་བྱའིང་། ས་ལྷན་  
དང་། ཉིན་མོའི་གཉིད་དང་། མེ་དང་ཉི་མ་དང་། ཉལ་པོ་རྣམས་ཀྱང་  
སྤངས་སོ། ། ཕྱི་ནས་བྱུག་པ་ལ། སོ་ཙེང་བཟང་པོ། བྱར་རྟོག་འབྲིང་ཅམ་  
གཅིག་དེའི་དདུལ་སྟོང་དོ་དང་། རག་རྟོ་དང་། ལྷགས་རྟོ་རྣམས་ཀྱི་ཐབ་ཀྱི་  
ནང་དུ་བཞག་ལ། ཆོས་ཀྱི་ཤིང་སྤར་གང་། རུག་རོན་བྱུན་སྤར་གང་། ཅི་ཏྲ་  
ཀ་སྤར་གང་བྱེད། གསོལ་བ་བྲེ་གང་རྣམས་ཀྱང་ཐབ་ནང་དུ་སྟུག་ནས།  
འདྲེས་པར་བསྟེགས་ཏེ་མེ་སྤར་ལ། ཙེང་ཞི་ལ་སོགས་པ་རྣམས་མེའི་མདྲོག་ཏུ་  
དཀར་ལྷངས་ཀྱིས་མ་སོང་བར་དུ་བྱས་ཏེ་བསྟེག་པར་བྱའོ། ། དེ་ལྟར་གྱུར་པ་  
དང་། རྟོ་རྣམས་ལྷགས་སྐྱམས་ཀྱིས་ཕྱིར་སྤྱངས་ཏེ། ལྷང་མེད་པའི་གནས་སུ་  
གྱངས་སུ་བཞུགས། ། དེ་ནས་གོང་གི་རྟོ་བསྟེགས་པ་བཞིཔོ་དང་། སོ་མར་  
ཇོ་ཐུར་མགོ་དོ། དེ་ཕྱེད་ཐལ་ཀ་དོ་རྩེ། དེའི་ཕྱེད་སྟེ་རྣམས་མཉམ་པར་  
བཏགས་ལ། དེ་རྣམས་སྟོམ་པའི་ཕྱེ་མའི་བོངས་དང་བཞི་འཁྱུར་དུ་རང་ཉིད་  
ཀྱི་དྲི་ཆེན་གཡམ་པའི་སྟེང་དུ་ཉིན་གུང་ལ་སྐྱམས་པའི་མ་རུལ་མ་འབྲགས་པའི་  
ཕྱེ་མ་ལ་དྲི་རྩུ་བྲེ་གང་བསྐངས་ལ། ཞག་གཅིག་བསྐྱན་པའི་དངས་མ་བཞུར་  
ཅིང་། མེའམ་ཉི་མ་ཁན་རྟུ་བྱས། གོང་གི་སྐྱན་དང་བསྟེས་ལ། བ་དམར་  
ཟལ་ལམ། བ་དམར་མོ་སྤང་མ་མ་བོས་པའི་པའི་རྩུ། དར་བ་སྐྱོ་ཤོས་ཅམ་དུ་  
སྦྱར་ལ་གང་ན་པའི་སར་བྱུག་ཅིང་། སྐྱན་སྦྱར་བ་རྣམས་ལ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་  
ཕོག་པ། ལྷས་གཞན་རྣམས་གྱིབ་མ་ལ་ཡོད་པ་བྱས་ལ། བད་ནས་མ་གྲོལ་གྱི་  
བར་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱུགས། ། དེ་ཡང་སྟོན་དུ་གང་ན་བ་དང་། ལྷངས་པའི་  
ནད་རྣམས་ལ། བ་རྩུ་རྩུང་ཟད་དོ་བར་བཀྱའིང་། དེ་སྐྱམ་མ་ཐག་སྐྱན་བྱུག་  
པར་བྱའོ། ། དེའང་ཉི་མ་མཐུང་ཕྱེད་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་ཆོ་བར་འཁྱུར་པའི་ཆེ་ཡང་

སྒྲན་བྱག་པར་བྱ་ཞིང་། སྒྲན་གྱི་བྱག་པ་སྒྲབ་འབྲུག་དར་ཅམ་ཆགས་པ་ལ་བ་  
 རྒྱས་བཀྲ་ཞིང་སྒྲན་རྟིང་པ་ནམས་རྩ་སྒྲོད་ཏུ་བསགས་ལ་རྩ་མ་མི་འདོར་བར་  
 སྒར་ཡང་བྱག་པར་བྱ་སྟེ། རྟིང་ཅམ་གྱིས་སྒྲན་གྱི་རྒྱས་པ་ཆེ་བར་འགྱུར་རོ། །  
 ཅ་དང་ཆུའི་རྟགས་ལ་ཆོད་པ་ཆོགས་པར་ཤེས་པར་ན། ཅོང་སྒྲོག་བཙོས་པའི་  
 རྒྱག་པ་བག་རེ་བཏང་ཞིང་། དེས་ཀྱང་མ་པན་ན་ཆུ་ཆོན་ཡུན་རིང་ཏུ་རྟེན་པ་  
 དང་། བརྒྱད་པ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་གཏར་ཁ་བྱའོ། ། སྒྲོག་ཅོང་དང་།  
 གཏར་ཁ་འདི་དག་ཆ་བ་མ་ཆོགས་པའི་གོང་ཏུ་སྤྲས་ནས། ཤིན་ཏུ་གཞོད་པར་  
 འགྱུར་བས། དང་ཐུང་མི་བྱ་བར་ནད་གྱི་རྒྱབས་གྱི་བའི་ཆོ་སྤྲུབ་པར་བྱའོ། །  
 ཆ་བ་མ་གྲོལ་གྱི་བར་ཏུ་རྒྱང་མི་འབྱུང་ལ། རྒྱང་ཅུང་ཟད་བྱུང་ན། ཆ་བ་གྱི་བ་  
 ཡིན་པས་ཐང་གི་འཕྲོ་གཙང་པར་བྱའོ། ། བདུད་ཅི་མར་ཁྲུབ་པའི་རྩ་མ་རྩི་  
 ཆེན་གསལ་བ་བརྟེན་ན། རྩི་ཆེན་གྱི་ཆུའི་ཁན་རྩི་མི་དགོས་ཤིང་། དེ་དག་གི་  
 ཆ་འདིས་རུང་བ་ཡིན་ནོ། ། འགའ་ཞིག་བདུད་ཅི་མར་ཁྲུག་ཏོང་རྩི་ཞིང་ཟེར་  
 སྟེ། ཆ་འབམ་གྱི་ནད་ལ་སྤྲུམ་པའི་རྩ་མ་ཅམ་གྱིས་གཞོད་པས། འདི་ནི་སྤངས་  
 བྱ་ཡིན་ནོ། ། ཆ་འབམ་ཤིན་ཏུ་ཆ་བས་ཆེ་ཞིང་རྒྱས་པ་ཆ་རྒྱག་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་  
 རྒྱམས་ལ་ནི། ཅ་སྟོ་སྤྲུགས་གིས་ནད་འབྲས། ལུས་རྒྱངས་དང་བསྐྱུན་པས་  
 བདུད་སྤངས་ནས། དེའི་རྩིས་སྤྲུམ་ཐང་དང་བྱག་པ་དང་། སྤར་བསྐྱུན་པ་རྒྱམས་  
 བརྟེན་ན་མུར་ཏུ་བདེ་བར་འགྱུར་རོ། །

༩ ཅ་སྤྱོད་ས་སྟོ་སྤྱོད་ས་རྒྱམས་གྱིས་སྤྲུན་ནི། སྤྲུན་གྱི་བསྐྱུན་བཙོས་  
 པལ་ཆེར་ན་གསལ་བས་འདི་མ་གྱིས་ལ། འོན་ཀྱང་འདིའི་སྟོ་སྤྱོད་ས་གྱི་སྟེང་ཏུ་  
 ཤི་རི་ཁན་རྩི་ལྟ་མེད་དེས་པར་གཏང་དགོས་ཤིང་། ཅ་སྤྱོད་ས་ལ་ཡང་སྤྲུན་  
 གཞན་རྒྱམས། སྟོ་སྤྱོད་ས་གྱི་སྤྲུན་བསྐྱུན་ནས་སྤྲོད་ཏུ་བཏང་ཞིང་། བདུད་  
 ཆ་བས་ཆེ་ཞིང་རྒྱངས་བཟང་ན་བྱང་པའི་རྩ་མེར་གཅིག་ འབྲིང་པོ་ལ་བརྩུ་

གསུམ། ཚབས་རྒྱུད་ན་བདུན་ཙམ་དར་བཟང་པོས་བསྐྱམས་ལ། སིང་པོ་  
 རྩེབས་མེད་ལུལ་དོ་ཙམ་ལ། ཞག་གསུམ་སྤངས་ལ། ལྷ་བ་སྒྲོན་པོ་དེ་ཉིད་དོར་  
 བར་བྱའོ། ། འདི་ཉིད་དུག་དབྱུང་བའི་མཆོག་ཡིན་ཞིང་། གཤོག་པ་འདོན་  
 བ་སོགས་དགོས་པ་མེད་དོ། ། དེ་ཡང་སིང་པོ་ལུལ་དེ་ཙམ་སྒྲུག་ལ། ལུས་བྱ་  
 དལ་བྱས་ཚབས་རྩེ་ཆེར་བཅེར་ཏེ། སྒྲོན་ལ་རྒྱབ་གཉིས་རེ་ཙམ་བཏང་ཞིང་།  
 རིམས་ཀྱིས་ཕྱེ་མང་དུ་བཏང་པས། ཚ་སྦྱངས་མང་ཉུང་རིམ་ལྟར་འདོད་པ་  
 བཞིན་འབྱུང་ཞིང་། ཟུག་མེད་པར་འགྱུར་རོ། ། རྒྱུང་ཟད་ཙམ་ཟུག་སྦྱེ་སྤིང་  
 ན་པོ་པོ་ལིང་བསྐྱེད་པའི་ཐང་བཞེན་པས་འདོམས་པར་འགྱུར་རོ། ། དེས་ཟུག་  
 མ་ཞིན། ཐོང་ང་དཀར་པོའི་ཕྱེ་མ་བག་ཙམ། པིང་པོས་ལུལ་ལ་བཏང་ཞིང་  
 གང་ན་སར། རྫོད་དུགས་བྱས་པས་ཞི་བར་འགྱུར་རོ། ། ཚ་འཇམ་ནས་མ་  
 ཆད་ན། འོབས་ཀྱི་སྤྱ་བསྐྱེད་པའི་གཞིབ་སིངས་པོ་ལ་སྦྱངས་ནས་བཏང་པས་  
 འཆད་དེ། བྱང་པ་ཡང་ནག་པོ་དུག་དུ་འགྱུར་བས་མི་གཏང་། གསེར་ཁྲ་  
 འཇམ་དྲགས་པས་མི་འཕྱིགས། དམར་ཁྲ་མཆོག་ཡིན་ནོ། ། ཞེས་ཟེར་རོ། །  
 དེ་ཡང་སྦྱི་ཆེར་པ་དང་། སྤང་མའི་ལོ་མ་ཐོས་པ་བཟང་ཞིང་། དཔལ་ཁ་དང་  
 ལོ་མ་དང་། ཡོབ་མོ་ཐོས་པ་དན་ལ། བསྐྱུག་ཤི་རྒྱས་པ་རྒྱུད་ལ། ར་ལྷག་གི་  
 ལེབ་པ་དང་། སེར་བས་ཤི་བ་སོགས་བཅོན་ཐབས་སུ་ཤི་བ་རྣམས་བཟང་  
 རོ། ། གང་འབམ་ལ་ནི། སེ་འབྲུ། ལྷ་ལྷུལ། བསེ་ཡབ། པོ་པོ་ལིང་། ལུ་  
 སྤྱ། ལ་རུ་གསེར་མདོག་རྣམས་ཀྱིས། ཐང་རྫོན་མོ་ལུལ་ལུ་རེ་རེ། ། སྤྱ་སྤྱ་  
 དང་མོ་བཏང་ཞིང་། རྩེད་སྤྱོད་རང་ཉིད་ཀྱི་དྲི་རྒྱུ་ལ་སྦྱར་བའི་ལྷ་བ་ལ། ཉིལ་  
 དཀར་ནག་ ལྷ་དག་ནག་པོ། བྱང་གི་བུལ་རྟོག་རྣམས་ཀྱི་ཕྱེ་མས་བྱུག་པ་བྱ་  
 ཞིང་། ཉིམ་ལ་བདུག་ སྤངས་པ་རྣམས་དྲི་རྒྱས་ཡང་ཡང་བཟུང་། ། ཡང་ན་  
 ཆང་བཟང་པོ་ལ། བྱང་གི་བུལ་རྟོག་བཟང་པོ་བྱང་ཆེ་བ་དང་། ལྷ་དག་སྤྱ་

ཅི་ཅུང་ཟད་བཏགས་པའི་ཕྱི་མ། ཆང་བཟང་པོ་ལ་སྐྱར་ལ་བྱག་ཅིང་། ཆང་གིས་ཡང་ཡང་བརྒྱུ་ལོ། ། འདི་དག་གིས་ཀྱང་། སྒངས་པ་མ་ཞིན། ཆོ་ཆོན། རྒྱག་པ་དང་། ལུས་བྱ་དང་། བཀའ་པ་འབྲས་བྱ་མེད་པ་སྟེ། བདུད་ཅི་ལྟའི་སྟེང་དུ། ལྷག་ངལ་བ་དང་ཉ་ཤ་བསྟེགས་པ་ནམས་ལ་ཆང་གི་ཁ་སྐྱ་བཏབ་པ། རྒྱུ་ལྷན་དུ་བསྟེ་ཞིང་། རས་ཀྱི་ཁྱག་མར་སྐྱག་ལ་ལུས་པ་བྱ། ཡང་ན། རྒྱ་ཆོན་ལ་ཡུན་རིང་དུ་བདུག་གོ། ། དེ་དག་གིས་ཀྱང་མ་ཕན་ན། ཕྱིན་བཞུག་དང་ལོང་རྩ་གཏར་བས་ཕན་ནོ། ། ཟས་ནི་ཆང་ན་སྟོན་པ་ཅུང་ཟད་དང་། བས་བརྟེང་པའི་རྩམ་པ་མ་བསུམས་པའི་ཟན་དང་། བས་སྐྱག་ལྷག་ཤ་མ་རུལ་བ། མར་གསར་པ་ནམས་བསྟེགས་ཤིང་། རྩེང་ཡང་ཟ་བར་བྱའོ། ། སྦྱོད་ལམ་གཞན་ཐམས་ཅད་ནི་སྦྱ་མ་བཞིན་ནོ། ། འབམ་གྱི་ནད་འདི་ཤིན་ཏུ་སྦྱི་ཞིང་། ཡུན་རིང་དུ་ངང་བསྐྱེད་པ་ལ་དལ་བྱས་བཅོས་པར་བྱའོ། ། ངང་ཐུང་པས། ལྷུང་བར་ཕན་པར་བྱའོ་སྟེ་པས་ར་འཛིབ་དང་ཆོགས་རྒྱ་འདོན་པ་ལ་སྟེགས་པ་ནི་མི་བྱ་སྟེ། འདི་དག་བྱས་ན་པལ་ཆེར་ཞའོ་དང་ཐེང་པོ་འབྱུང་བར་འདུག་གོ། ། ཁ་འཛིབ་ལ་ནི་ཉེས་པ་མེད་ཅིང་ཅུང་ཟད་ཕན་ནོ། །

༥ ཡང་མན་ངག་ཐོར་བྱ་འགའ་ཞིག་ལ་ནི། སྦྱ་སྐྱགས་ཀྱ་བ་དང་། སྦྱ་ཉིག་པ། ཕྱེད་བསྟེས་སུ་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ། ཆོ་འབམ་ལ་གང་ཟག་བཟང་པོའི་དྲི་རྒྱུ་ལ་སྐྱར་ལ་བྱག་ཅིང་། གང་འབམ་ལ་ནི་མར་རྟིང་པ་ལ་སྐྱར་ལ་བྱག་གོ། ། སྦྱར་གྲ་གུལ་དང་། སེང་ལྟེང་དང་། སྦྱི་ཤར་ནམས་ཀྱིས་ཐང་བཏང་ཞིང་ཆོ་བ་ཆག་པ་དང་། བ་བའི་གང་ཉེ་བའི་ཁྱག་རྩ་གང་རྒྱས་གཏར་ཞིང་ཕན་ནོ། ། ཞེས་ཟེར་རོ། ། ཞ་ཙ་ར་ནམས་ན་རེ་ཆགས་ཆོགས་ཀྱིས་སྐྱག་པས་ངེས་པར་ཕན་ནོ་ཞེས་ཟེར་རོ། ། ཆོ་འབམ་ཆོ་བ་ཆོགས་པ་དང་། གང་འབམ་དང་། རྒྱུ་ཐོང་པོའི་ནད་ནམས་ལ་ནི། ཤིན་ཏུ་ཕན་པ་ཉིད་དོ། སྦྱ་



གྱི་ལས། འཕྲལ་གྱི་རྒྱུན་གྱི་དབང་གིས་བདག་ལའང་ཆ་འབམ་གྱི་ནད་ཤིན་ཏུ་  
 འཕུ་བ་ལོ་གཉིས་དང་ཟླ་བ་བྲུག་གི་བར་དུ་བྱུང་ཞིང་། དེའི་རྗེས་ལ་གྲང་འབམ་  
 ཏུ་ཐུར་ནས་ཞག་བརྒྱ་རེ་ཙམ་ཡང་དང་ཡང་དུ་ནར་བྱུང་པའི་ཆེ། སྤུན་དཔུང་  
 གྱི་བསྟན་བཅོས་ཆེན་པོ་བརྒྱད་པ། ཅ་འགྲེལ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱང་ལྷས་  
 ཤིང་འདི་ཉིད་ཀྱིས་དགོས་བཅོས་ལ་མཁས་པར་གྲགས་པ། དགེ་བའི་བསེས་  
 གཉེན་སླུ་མ་བྲག་ཁ་བ་གྲགས་པ་སེང་གོ་དང་། བ་རི་བ་སེང་གོ་སྤྲས་པ་དང་།  
 ཐོག་གདུགས་པ་དང་། བསེན་པ་ནས་བརྒྱད་པ་དུ་མ་ཞིག་ཀྱང་བཞུགས་ཤིང་།  
 དིང་སང་བོད་ཀྱིས་གཞུང་སྤུན་པ་མཁས་པ། མི་རི་ཆེ་རྗེ་དཔལ་མགོན་ཡང་  
 ཡུན་རིང་དུ་བསྟན་ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ལེགས་པར་དཔུང་ནས། དལ་  
 བུས་ཡུན་རིང་དུ་བཅོས་པས། ལེགས་པར་ཕན་པ་ཡིན་ནོ། ། དེའང་ཅ་རྩ་  
 རྒྱང་གི་འབྲས་དང་མན་ངག་ལས་བྱུང་བའི་ཐང་དང་། རྩ་སྤུན་ལ་སོགས་པའི་  
 བྲུགས་པ་རྣམས་ལ་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ཀྱི་མཐིལ་དུ་བྱ་ཞིང་། འབྲུག་ཏུ་ཆུ་ཚོན་  
 ཡུན་བསྟན་པས་ཕན་ཆེ་བར་བྱུང་ངོ་། ། འདི་ནི་རང་གི་བརྗོད་བྱུང་སྟེ།  
 གཞན་འང་འཕན་པར་འཐུར་སྟེ་མས་ཙམ། འདིའི་བཅོས་ཐབས་སྤུན་མ་  
 རྣམས། ། འགའ་ཞིག་རྒྱ་ཆེར་འཁོར་བའི་བྱིར། ། རྩ་དཔན་རྣམས་ཀྱིས་  
 རྟོགས་པར་དགའ། ། འགའ་ཞིག་གཞན་གྱིས་ཤེས་དྲིགས་ནས། ། དཀྱུགས་  
 ཞིང་གའ་པའི་ཚུལ་དུ་བྱིས། ། སྤུན་གྱི་མིང་དོན་པལ་ཆེ་བ། ། མ་འཕྲོད་ལོག་  
 པར་འབོད་པ་མཐོང་། ། འགའ་ལ་མཆན་གྱིས་གསལ་བྱས་ཀྱང་། ། དེའང་  
 བོར་པར་མཐོང་ཐུར་ནས། ། འདི་ནི་ཀུན་སྤངས་བཅུན་པས་བྱིས། ། བརྗོད་  
 ཀྱིས་དྲིགས་ནས་བསྟན་བཅོས་བཅུམས། ། ཤེས་ཀྱིས་དྲིགས་ནས་དཔེ་འབྲུང་  
 བྱེད། ། གའ་ཅིང་དཀྱུགས་པར་བྱི་བ་ནི། ། དྲང་སྤྱང་གདུག་པ་རྣམས་ཀྱིས་  
 ཡུགས། ། མ་གའ་མ་ཤོར་གསལ་བར་བྱིས། ། ལྷས་པ་ཙམ་གྱིས་འབྲུབ་པར་

ལུས། ། བསྐྱབས་པ་ཙམ་གྱིས་ནད་ནམས་འཛོམས། ། རྒྱལ་སྐས་བསྐྱན་  
བཅོས་མད་དུ་བྱང་། ། ཞེས་པ་འདི་ནི་རང་གི་བརྗེད་བྱད་དང་། ། དགེ་བའི་  
བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་ནི། ། རིངས་པའི་གསུང་གིས་ཀྱང་བསྐྱལ་ཞིང་། ། སྐྱེ་བོ་  
གཞན་ནམས་ལ་ཡང་ཕན་པའི་ཆེད་དུ། ། གསོ་བའི་ཚུལ་རིག་པ་ཤུག་ཏུ་དགེ་  
སྤྱོད་ཆོས་གཤམ་དཔལ་བཟང་པོས། ། དཔལ་བཟང་ལྷན་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་  
དུ་བྱིས་པ་རེ་ཞིག་ཚོགས་སོ། །

### མོ་གཅིག བྱི་སྐྱོན་ཁྱག་མིན་ལྷགས་དང་དུག་སྐྱོར།

༺ བྱི་སྐྱོན་བཅོས་པ་བཞུགས། རང་ཉིད་སྐྱོ་མོ་སྐྱོ་ལ་མདངས་གསལ་  
གཅིག་དུ་བསྐྱོམས་ལ། ། དྲག་མགོ་གཉིས་སུ་ལྷགས་ཀྱི་སྤྱང་གི་གཉིས་ཡོད་པར་  
བསམ་མོ། ། སྐྱོག་རུས་གཉིས་ལ་རྒྱ་མིག་གཉིས་ཡོད་པ་ལ་འབྲུག་པའི་ཟར་བུ་  
ཡོད་པར་བསམ། ། མི་གཉིས་ལའང་བསམ། ། སྐར་མོ་བཅུ་ལའང་དེ་བཞིན་  
བསམ་མོ། ། ཇོ་སྐྱོ་ཏི་སྐྱོ་ཏི་ཡང་ཡང་དུ་མ་སྤ། ། རྒྱ་ཏི་རྒྱ་ཏི་ཡང་ཡང་དུ་ན་  
སྤ། ། མེ་རྒྱ་སྤ། ། མེ་དབལ་སྤ། ། ཆ་བ་མེའི་དཔལ་རྩྱ་ན། ། གྲང་བ་རྒྱའི་  
སེལ་ཐོབ། ། ཇོ་སྐྱོག་ཆོག་སྐྱོག་ཆོག་ཙ་ཏུ་ཡེ་མ་ཏིང་ཏིང་ཡེ་སྐྱ་རྒྱ། ། མྱོ།

༺ རྒྱ་དང་པའི་རྒྱབ་ཏི་མ་ལ་བསྐྱན་ལ། ཇོ་མི་འདྲི་མི་འདྲི་སྐྱ་རྒྱ།  
ལྷགས་འདི་གསུམ་བརྒྱ་ལ་སྐགས་པ་ཅི་རིགས་པ་བགྱངས་ལ། ། མིག་གཡས་ན་  
ན་གཡས་ཀྱི་ལྷག་སྐྱོགས་ལ་གདབ། ། གཡོན་ན་ནའང་དེ་བཞིན་ནོ། ། ལྷགས་  
བཏབ་ཆར་བ་དང་། རང་ཉིད་ལྷ་མོ་དམར་མོ་ལག་ན་མེ་སྐྱོན་སྐྱོགས་པ་ཅིག་  
བསྐྱོམས་ལ། ། མིག་གི་འཐད་དཀར་ལྷགས་འདི་བཏབ་ཅིང་། ཇོ་སངས་སང་ཡེ་  
སྐྱ་རྒྱ། ། སྐྱ་ཁམ་སྐྱར་བ་ཅིག་ཡུལ་ལ། ། རྒྱའི་ནད་དུ་འཕངས་སོ། །

༺ ལྷ་མ་ལ་ལྷག་འཆལ་ལ། ། མཆེ་བ་ཅན་གྱིས་དུག་ནད་འཛོམས་པ་

ལ། ཉག་པ་དང་གསེ་བ། དཔོག་པའི་བྱ་བ་དང་། དམ་ཆོག་བསྐྱངས་བ་  
 དང་བཞིར་འདོད། དང་པོ་བཙག་པ་ལ་གསུམ། མ་ལ་བཙག་པ། སྤྱད་ལམ་  
 ལ་བཙག་པ། ཡིད་ལ་བཙག་པའོ། ། སྤྱིར་ཁ་རྩ་སྤང་ཡང་ཉེས་པ་དང་། མ་  
 བྱང་ཡང་མ་ཉེས་པའོ། ། དེ་ལ་མ་ཁ་དག་པར་དགུས་ལ། དཀར་ནག་དམར་  
 གསུམ། ཉག་པོ་སྟོན་པོ་དང་། འབྲུམ་རྒྱུད་དང་། མ་ཁ་ཐུག་པའོ། ། སྤྱད་  
 ལམ་ལ་བཙག་པ་ནི། རངས་པས་གྱུར་པ། འདུག་ས་སྤྱོད་པ་ནམ་འགྱུར་མང་  
 པོའོ། ། གཞུགས་པོ་བེར་བ་ལྡང་པ། སྤྱོད་པ་རམས་རིང་ཡོང་པ། ཉ་ཟེར་བ་  
 གཡལ་དང་སྤྱོད་པ་མང་པ། རོ་འཁྱུ་ནག་པ་ཡོངས། ཡིད་ལ་ཉག་པ་ནི།  
 ཤེས་པ་ཡང་། སྒྲ་མི་བདེ། ཆོག་པ་བ། སྟོང་མི་དགའ། སྟོང་སྐངས་ནས་  
 ཡོངས། རྩས་ཀྱི་ཉག་པ་ནི། བྱི་སྟོན་ཀྱི་མཆོབ་དང་། སྤྱད་པ། བྲང་པ་རོས་  
 ཉས་འཐེབ་གང་དང་། བྱིས་པ་ལོ་བརྒྱད་པའི་རྒྱུའམ། ཆང་དྲུག་ལུལ་གང་ལ་  
 ཉ་བྱས་ལ། སྒྲ་བ་གཅིག་ལ་ལན་གསུམ་བཏང་། དེ་ལ་སྤྲ་མའི་ཞག་བརྒྱ་ཆོད་  
 རེ་ནས། ཉགས་ལ་སོགས་པ་བྱང་ན་ཡོད། གསེ་བ་ལ། རྟགས་དང་། རྩས་  
 དང་། སྟོན་གཉིས་སུ་འདོད། སྟོན་ནི་འགྱུ་མང་། རོ་ཉི། སྤྱ་བ། བ་མང་  
 ཆོ་ཁོང་། ལུང་པ། ཨ་རུ་ར། རྒྱ་སྟེགས། བཟང་དྲུག་ ལུ་ལུལ་ནག་པོ།  
 བུ་རམ་ལ་ཉ་བྱས་རིལ་ལུ་བྱས་ལ་བཏང་། ལོག་ན་སྟོན་སྟགས་གཉིས་སུ་བསྟན།  
 ཉ་སྐངས་དཀར་ནག་ ཉ་དཀར་པོ་འཕ་ཅིར་ལ། མར་དཀར་བག་ཅམ་གཅིག་  
 དང་། སྤྱར་ངར་བདུས་ལ་བཏང་། དེའི་རྩས་ལ་སྟོན་གོང་མ་ཡང་བཏང་  
 རོ། ། ཉ་བངས་གོང་དུ་བཏང་ཡང་དགའ་གསུངས། རྟགས་ནི་ཞག་བདུན་  
 བསྟེན་པ་བསྟུལ་ལ་དགའོ། ། ཨོ་ལི་ཀྱི་ལི་ཀྱ་པ་ཀ་ཏ་ལ་ཉི་ཉེ་རོ་འཛི་སྟུ་ཀྱ་སྟུ་  
 ཀྱེ་ ཀའི་ར་ཅོ་ཉི་ཤ་ཉ་རེ་རྩྱི་པཎེམ་ སྟུ་རྩྱེ་ དུག་ནད་ལྡང་ངེས་ཡོད་པ་ལ་སྟགས་  
 བཏབ་ན། ལྷམ་མཐེལ་གྱིས་བྱུལ་བས་སངས་སོང་བར་བསམ། ཡང་གཞུགས་

པོ་སྐྱོར་ལེར་ན་ན། དེའི་སྤྱིང་དུ་བྱིང་པ་མར་ལ་བཙོས་སྐྱོན་ལ། ཟུང་ཤོག་  
 པས་བདུག་གོ། ། ཡང་གསལ་བ་གསུམ་ལ། རང་ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོ་གསལ་བ་  
 ལ་སྤྲུགས་བདུད་ཅི་རུ་གསལ་བ། མ་པ་སྤྲུགས་ལ་བ། མ་དག་པར་བཀྲུའོ། །  
 ཨོ་མི་ལ་ལ་གྱི་གྱི་སེང་གེ་ལ་གྲུ་གྲུ་ཆུ་སེར་གྱི་བུ་མོ་ཏར་མིག་ནས་དྲོངས། མ་ལ་  
 འཇིམས་ཚ་ན་བདུད་ཅི་མེར་རྩོད་པ་ལ་མཆུ་བརྟུགས་ཐེམས་ཆེར་འཐུངས་  
 པར་བསམ། ལྷ་བའམ་ཆང་གོང་དུ་བཏང་། བསྐྱེན་པ་བསྐྱུལ་ན་ཐུབ་པོ། །  
 གདམས་པ་འདི་ནི་གཞན་ལ་མེད། སྤྲུགས་གསུམ་བརྒྱ་བཏབ་ལ། མི་རྩ་ལྷང་  
 དེ་བ་དེ་བདུད་ཅིར་མེར་རྩོད་པ་ལ་བསྐྱེམས་འཐུངས་པར་བསམ་མོ། ། འདི་  
 ལ་དམ་ཆོག་ནི། འཆི་ཡང་འཆོ་བྱ། བྱིའི་སྤྱིང་མོ་མི་བྱ། སེམས་གསོལ་ཤེས་  
 པ་གཞན་དུ་དགྲུའོ། ། ཉན་པའི་དམ་ཆོག་དང་སྦྱོད་ལམ་ནི། མི་མེ་བདེ།  
 གཡང་ཁ་དང་། རྒྱང་ཁ་དང་། ཟུང་ཁ་འབྱུང་དང་། ཤ་ལྷང་ཆང་སྐྱར་དང་།  
 ཐབ་དང་མི་གཙང་བ་དང་། སྤྱིང་མི་དགའ་བའི་རྒྱ་རྒྱམས་སྤྱོདས། ཚམ་པའི་  
 དྲི་ལོག་པ་དང་། རངས་དང་དོན་སྤྱིང་ལ་ཟེན་པས། འཆི་བ་ཡིན་པས་བྱིར་  
 རབས་སྐྱོན་པས་འདི་མི་གསོས། དྲང་སྤྱང་མངོན་ཤེས་ལྷན་པ་ལ། ། མཁའ་  
 འགྲོ་མ་ཡིས་གནང་བ་ཡིན། ། འདི་བས་ལྷག་པ་པོད་ན་མེད། ། འདི་ལ་ཐེ་  
 ཆོམ་བཀྱིམ་འཆ་ལ། ལྷོ།

༥ རང་ཉིད་སྤྱིན་དུ་བྱིན་ལ། མིས་མ་མཐོང་བ་བྱས་ལ། དགྲིལ་  
 ཀྲངས་བཅས་ལ། ཁྱོ་པོ་ཡང་དག་པ་གཅིག་དུ་མཆེ་བ་སྐྱུ་ཅེ་རེངས་གཅིག་ཏུ།  
 སྐྱོམས་ལ། དར་ནག་པོ་འམ་སྤྱིན་པོ་དུམ་གཅིག་བཞག་ལ། གཡས་ནས་རྟེན་  
 དཀར་པོ་གཅིག་སྤྱངས། གཡོན་ནས་རྟེན་ནག་པོ་སྤྱངས་ལ་ནང་དུ་བཞག་  
 གོ། ། རང་ལ་གནོད་པར་བྱེད་པའི་དགྲ་བགེགས་བརྟུག་པར་བསམ་ལ་སྦྱད་པ་  
 བཅིངས་ལ། སྐྱེས་པ་དུ་བརྟུག་ལ་འགྲོའོ། ། ལམ་བསྐྱངས་འདི་ལས་ཟབ་མེད་

ད། ། གླི།

༥ གྲག་སྒྲགས་སོ། ། ཇོ་བོ་སྐུ་གྲོ་ལ་ལ་འཁུགས་བསྐྱབས་ཁྲག་ཆོད་དབལ་  
 བོ་སྐྱ་ཏུ། མེ་སྒྲགས་སོ། ། ཇོ་གི་ལི་གི་སྤྱ་ཡི་ཕྱི་མོ་སོང། རང་ཨ་ཙ་ར་བུ་སྒྲོམས།  
 སྒྲགས་མེ། ལིང་ཐོག་སོགས་མར་དུ་བསྒྲོམས་ལ། བྱས་བཏབ་པས་ཆོག་པར་  
 བསམས་ལ། རྒྱུར་པའི་ཕུར་པ་མཐོག་དང་པ་ཅིག་བྱ། དེའི་ཆེ་མོ་སྒྲོག་སྒྲུག་ཅིག་  
 རྒྱུས་གཅིག་རའི་ཨོག་ཞོལ་གྱིས་སྤྱད་པ་བཅེངས་ལ། སྒྲགས་འདི་བརྒྱ་ཙ་བརྒྱད་  
 བཏབ་ལ། རྒྲོག་སྒྲུམ་ར་ནག་ཞོལ་བའི་ནང་དུ་བཅུག་ལ། སྤྱི་ནོན་ན་སར་ཆེར།  
 དེའི་སྒྲགས་ལ། ཇོ་ཁིས་ཁིས་ཅོག་ཅོག་སྒྲོག་གི་སྒྲིང་པོ་ལ་སྐྱ་ཏུ། གྱི་ལི་གྱི་ལིང་  
 རྒྱུ་སྐྱ་ཏུ། བྱག་རོན་གྱི་དང་རྒྲོག་ཡས་པས་བྱགས། ཇོ་གིར་ཏི་གིར་ཏིམ། བྱག་  
 བྱག་རུག་རུག་ཐོན་ཐོན་སོང་སྐྱ་ཏུ། བྱང་ཚྭ་ལ་བསྒྲགས་ལ། སྤྱི་ནོན་པོ་པར་  
 བཞུག་ སྤྱི་ནོན་འཕོངས་སྤྱབ་ཞོག་ ཇོ་མིག་ཤ་ཙན་རྟ་བྱ་སྐྱ་ཏུ། ཆོད་པ་ལ་ཚུ་ལ་  
 སྒྲགས། བྱང་བ་ལ་ཆང་ལ་སྒྲགས་ཚུ་བྱ། མི་རྟ་བོང་ཀུན་གྱི་ཚུ་གདམས་པ་ལ་  
 བན།

༥ ཇོ་སྐུ་ཏིག་ཏ་ཙྱ་མ་ར་ལ་ལྟན། ལྷེ་མཆོ། སྒྲགས་རིང་དུ་  
 བསྒྲོམས། མེ་སྒྲགས་གླི།

༥ དམར་ལྗང་ཤིག་ ཐེ་ཕུར་སོང། བི་ཕུར་སོང། ཨག་བི་སོང།  
 ཡ་དུམ་སོང། གྲག་ན་རྒྱ་གཟེར་སོང། བི་ཞི་ཁྲག་ནང་རྒྱ་གཟེར་བི། བད་གྱི་  
 བ་ལ་རྒྱུམ། བད་གྱི་མ་ལ་རྒྱུམ། ཨོམ་ཡག་མོ། རད་མོ་བད་ཐུམས། སྤི་ཐུ།  
 ཙ་ཐུ། ཙག་ནད་སོང། རྒྱ་གཟེར་གྱི་བསྐྱངས་པ་ཟབ། གླི།

༥ རྒྱུད་སྐྱབ་པ་ཤུག་བཟང་པོས། ཡིད་ཆེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་བཅས་  
 བྱིན་པ་དགོའོ། ། དུག་ནད་རྟགས་པ་དང་གོས་པའི་སྒྲོམས་ཆོག་བཞུགས། སྤྱི་ནོན་གྱི་སྤྱི་

ལ་གྲས་པས་འདུད། ལྷུང་བ་ལག་དང་དུག་ལས་ལྷུང་པའི་དང་དུག་ནམས།  
གསང་བའི་ཆོ་ག་རྒྱ་ནག་མེ་ལྷེ་ཡིས། ། འཁོར་ལོ་ལས་བྱུང་སྤྱིང་པོ་བརྟུང་  
བསྟུས་པ། ། འཆོ་བྱེད་མཁས་པའི་ཞལ་ནས་གསུངས་པ་ནམས། ། བརྟེད་  
ལས་འཛིགས་པས་ཡི་གེར་བྲི། ། བརྟག་ཐབས་བཞིའི་ནད་རྩིས་བཟུང་། །  
སྤྲོད་དགའི་ཁོང་དུ་བསད་བྱ། སྤྲོད་ལྷ་གསུམ་གྱིས་ཆོ་ག་རྩི་མཉམས།  
བསྟུང་བྱེད་ལྷའི་པོ་བར་བསྟུས་ཤིང་། སྤྲོད་ལྷ་བརྟུང་སྤྲོད་ནད་རྩི་འདོན་བྱ།  
གཞི་འཛིན་བདུན་གྱི་པོ་བའི་གཞི་བཟུང་། སྤྱིང་བའི་སྤྲོད་གྱིས་གལ་པ་ཀྱན་  
སྤངས། སྤྲོད་ལྷ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲོད་དུ་བྱས་ན། རན་བྱེད་ལག་ནས་འཛིན་པར་  
འགྱུར་རོ། ། འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་གཅེས་པའི་གདམས་པ། ཅ་དུར་བཟོ་ས་ད་པ་  
ནིས་ན།

༥ གཞོ་བྲི་གྲུ་ར་མེ། ལྷང་དུ་བ་ན་ཞིང་རོ་ཅ་སྐྱེས་པའི་ས་པོན་ཞན་ཞན།  
གང་རྩལ་ལྷང་ཞིང་རང་གི་ལུས་སྒོ་རྒྱུང་འོང་། ། རོ་རྩེ་འཛིན་ལུང་དང་བྲལ་ནས་  
དམར་པོར་གྱུར་ན། ། ར་མེད་དདུལ་གྱི་རྟག་པ་བྱ། ། ཡང་ན་བ་མེན་ར་རྩོད་དུ།  
གཟེར་ཁམ་དང་དྲི་རྩེ་ནད་པའི་དྲི་རྩེ། རེག་འཛིག་ཏུ། གཉིས་བྱེད་མར་སྒྲག་སྟེ་  
གཟུང་མ་བྱིན་སྟུར་ན་ར་ཚས་དཀྲུགས་ཆོ་འཇའ་རིས་འབྱུང་བ་ཡིན། ཡང་ན་རང་  
རྒྱུང་གི་ནད་པའི་དྲི་རྩེ་ལ། ། རི་བོང་གསོན་མའི་མ་ར་དང་། ། བརྟག་ཆོ་གྲག་  
ནའོ་གཞན་དུ་དང་ཆག་ན་ཡིན། སྤར་བཞིན་ལུག་ན། མིན། ཡང་ན་བ་དམར་འོ་  
མ་དང་། ། གསེར་ཐིག་ལྷུང་བུ་རེ་རལ་ཅ་བ་སྐྱུར་འབྱུངས་ན། བཤལ་བ་དང་  
སྐྱུག་ན་ཡིན་ནོ། ། ནའོ་དེ་ནས་གཞན་དུ་མིན། ། བརྟགས་ནས་གསང་བའི་ལས་  
བྱས་ཏེ། ། བདུད་ཅི་གངས་ཀྱི་སྤྲོད་སྤྲོད་ཁོམས་སྤྲོད་དང་། ། རི་དྲགས་སྤྲོད་  
སྤྲོད་བ་ནམ་རྒྱལ་ལ་རུ་ར་དང་། ། ནག་མིན་བསེ་རུའི་ར་དཀར་པོ་ནམས་དང་།  
བཞིན་པེ་རེའོ་བྱུང་སྟེར་ནི། ། དཀར་སྐྱུག་དུག་ནམ་རེ་རེའོ། ། དཔལ་དཀར་

མེར་བརྒྱད་ནམ་རེ། ཆད་ཤིང་ལྷ་ནམ་རེས་སྒྲན་ནད་ལྷག་གཟེར་ཆེན་སྒྲན་རྩ་མི་  
 གཏང་ངོ། ། རྟ་ནི། ཀ་རའི་སྒྲན་གྱི་གསུམ་ཐངས་ཆད་འགྱུར་བཏང་། གཞོན་  
 མིན་ཆུད་སྟེང་པ་ནི། བྱད་མེད་ཞི་བྱེད་ཨིན་ཏུ་འཕྲུལ་ཆེན་སྟེ། ། ཆེ་ཅན་  
 གྱིས་བསྐྱེད་མེས་བསྐྱེད་པ། གསང་བའི་རྩལ་ཡིན་ཆ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་བར་  
 ལ། ། འདྲེན་བྱེད་འགྲིབས་ན་གྱུར་གྱུམ་དང་། བྲག་ལྷག་གཏང་ངོ་སྟེང་འཕྱེ་  
 རྒྱུ་བ་དང་། ། ཨ་ཀར་ནག་པོ་གཏང་བར་ལ། ། ཀྱན་གྱི་འཕུལ་བྱེད་ཁྲི་སྟེ་  
 ཤིང་། ། བསྐྱེད་པའི་ཐང་གཏང་ཆུ་བསྐྱེད་ཡིན། ། བསེ་བ་སེ་ཆོད་སྐྱེར་པ་ཆད་  
 བསེ་མ་སྐྱེན་མལ་སྐྱེད་པ། ཡིས། ། བར་ལྷན་སྐྱི་བྱུལ་ཤིང་མངར་ནམས་གྱིས་ཐང་  
 ཅུང་ཟད་དེ་བ་ཞག་གསུམ་ནས་བཅུད་ཆར། རོ། ། འཕྲོ་བར་འདྲིལ་སྟེ་སྟེ་བ་  
 དང་། ། འཁྲོག་པ་བྱུང་ན་འདྲེས་པའི་རྟགས། ། ཆེ་སྐྱེད་ཨ་རུར་བཞིད་ཆེ་མོ་  
 དང་། ། སྐང་རོག་བདུན་དན་རྟག་གྱི་ཀང་མར་དང་། ། དུར་བྱིད་དཀར་ནག་  
 ཐར་བ་ཡང་གཏོང་གས། འཐེབ་ཆོགས་ཅམ། ། བསེ་ཞོ་སྐྱེ་ཁན་རྩ་བྱེད་དམར་པོ་  
 བཞིན་པ་དང་། ། རྩང་ཁ་འཁོར་ལོ་གསུམ་དང་ནི། ། ཆུ་ལ་སྐྱེ་བའི་རིལ་མ་  
 ཅམ། ། བྲག་པོ་ཆོན་དེ་རྟག་པོ་བདུན། ། སོ་སོར་བཏགས་པའི་རིལ་ལུ་  
 བོ། ། སྒན་མ་ཅམ་རེས་སྐྱེད་པ་རེ་འབྱུང་། ། དུག་གྱུ་ཤིང་གི་ཐང་གིས་  
 ལུལ། ། སྐྱོན་འཁོར་མར་དཀར་བྱུག་པ་ལ། ། འཇམ་འབྲས་བྱི་ཐང་ཆེ་ཏུ་གྱུ་ཏ།  
 བད་བབས་ཆེ་ཆུང་བབས་གྱིས་གཏོང་བ་ནི་རིལ་བུ་འདིར་ལྷ་ནས་བཅུ་གཅིག་གི་བར་གཏོང་  
 དགོས་སོ། ། སེ་འབྲུ་སྟག་སྟེལ་སྟེ་སྐྱེད་དང་། ། བ་ལུད་འདབ་བུད་སྐྱེད་པ་རྩེ་སྐྱི་  
 དང་མཐུན་ཞིང་པོ་པའི་མེ་བྱེད་དགོས་པས། གཤམ་བྱེ་ཆུ་སྐྱོལ་གྱིས་ལུལ་ལ་ཞག་གསུམ་  
 བསྟེན། རྩེ་ལ་སྐྱེ་གཅིག་དྲག་ལུལ་སྐྱེད་པ་གཤམ་བྱེ་ལ། ། བོང་དང་དཀར་པོ་ཤིང་  
 མངར་དང་། ། ལུལ་བུ་རེ་རལ་འཇུག་ཆོགས་ཅམས། ། དུངས་ཀར་ཐུར་མགོ་  
 སྐྱེ་ཅམ་བཏང་། ། ཞིབ་པར་བཏགས་ལ་ཕག་པའམ། ། བསྐྱེད་གསོན་མའི་

རིལ་བུ་སྒྲན་མ་ཙམ་བརྩ་གཅིག་རེ་གཏང་། རྟག་རོ་ཡོད་ན་ལྷང་། འག་གིས་བསྟུ། །  
ལྷང་ན་གོང་གིས་སྒྲན་པ་

(མཚམས་འདིར་མ་དཔེ་ལྟེན་བུ་བརྩ་གོ་སྟུག་ནས་བརྩ་གོ་དགྲུ་བར་བྱ་ཆད། )

འག་གསུམ་ཆང་དང་རྩྭ་དང་སྒྲངས། སྔ་ཅིག་རྟག་སྔ་སྒྲུབ་པོ། བར་ཉི་  
དཔལ་ལྷན་རྩལ་མཚན་དག་གིས་ལྷན་སྒྲི།

༥ རི་ལུ་སྒྱུར་བ་ལ་ལུ་བྱེ་མེར་པོ། །རམ་པ་དང་ཕྱགས་གཅིག་རྟ་  
བཙོས་ནས། དེ་དང་མཉམ་བུ། སྤྱད་ག་དཀར་པོ་སྒྲར་བུ་རྣམས་སྒྲམ་པོར་  
བཏགས། བོང་དང་དཀར་པོ། རྣམ་པར་ཡུག་གུ་ཤིང་། སོ་མི་སྒྲན། སྒྲ་བ།  
ལྷན་བུ་རེ་རལ། དཔའ་མེར་པོ། གོ་བྱེ་ལ་རྣམས་བྱེ་མར་བཏགས་པ། །སྒྲ་  
དང་བྱག་པ་མེད་པའི་ནང་བྱ་སྒྲུག་ལ། །དཀྱིལ་སྒྱུར་མོ་བྱས་པའི་ནང་བྱ་དཔལ་  
རྩ་སྒྲུག་ནས་ཉེད་བྱའང་སྒྲན་བྱེ་མ་བཀའ། འག་ནས་མེ་གཏང་ནས། ལྷགས་  
ཀྱིའམ་རྫོང་བསྒྲན་གྱིས་མཉེས་པས། དཔལ་རྩ་དང་འབྲེས་ནས་ནག་པོར་སོང་  
བའི་བྱེ་མ་དང་། བཟང་བྱག་ མེ་འབྲུ་ཚྭ་བ་གསུམ། ཤིང་ཚྭ། བྲག་ལྷན།  
ལྷགས་ཐུར་གྱིས་རྩས་གྱིས་ཡོད། ཨ་བར་སྒྱུར་གསུམ་རྣམས་བྱེ་མར་བཏགས་པ་དང་།  
ཕྱགས་ཅིག་བསྐྱེས་ནས་རིལ་བུ་སྒྲན་མ་ཆེ་ཤོས་ཙམ་བྱེད། དཔལ་རྩ་སྒྲན་མ་རེ་  
དང་ལྟེན་ནས་རྩ་སྒྲོང་ལ་གཏང་ངོ་། །ཨ་རྩན་པའི་དཔལ་རྩ་སྒྲན་ནག་ཚྭ་  
འབྲལ་གྱི་སྒྱུར་བ། རྟག་ནད་གསོལ་བའི་བདུད་ཚི་སྒྲི་ དཔལ་ལྷན་རྩལ་  
མཚན་འཆོའི་དཀྱིལ་ཤེས་ཟབ་པོ། །

སྔ་གཉིས། རྩ་ཤིག་སྔ་གསུམ་ཁ་འཇིན་འགའ།

༥ རྩ་ཤིག་པའི་སྒྲན་ལ། སྤྱིག་པ་སྤིན་བྱ་གཉིས། བོ་བ་རིས། རྩ་  
ཚྭ། ཟེ་ཚྭ། གོ་སྒྲན་བྱར་ཆང་ལ་སྒྱུར་ལ་གཏང་། མེན་ཤིག་ན་གོང་གི་སྒྲན་



སྤེང་དུ། བྱང་པ་གསུམ་དང་། བསེ་སྤྱར་ཅིག་དང་མཛེ་ཆ་དང་། ཆ་ལ་  
བསྐྱེད་ལ་བཏང་། ལག་ཤ་དང་བྲེ་རྟིགས་འབུད་དེ། ཚ་ཆུ་སྐམས་པ་ལ། ཆ་  
ལ། དུར་བྱིད། ལྷག་ཆོས་འབྲས་བུ། རུ་རྟ། ལྷུ་མ་ཙ། དུར་ཆང་ལ་སྤྱར་ལ་  
གཏང་ངོ་། ། ཇོ་ཡིབ་ཤ་ཅན་རྟ་སྤྱན་སྤྱུ་ལྷ། རྟ་སྤྱན་སྤྱུ་ལྷ། སྤྱི།

༥ སྤྱན་གྱི་སྤྱུ་ལ་སྤྱན་འཆལ་ལོ། ། བད་ཀྱང་སྤྱང་དང་ཞི་བས་བཞུ་  
བྱས་ཀྱང་། ། རེ་མ་ལྷང་འཇུར་ལེགས་སྤྱངས་སྤྱར་མི་འབྱུང་། ། དེ་བྱིར་  
དཔུན་བསགས་གང་བ་དཔྱིད་དུས་ལྷང་། ། དཔྱིད་བསགས་དབྱར་སྤྱངས་  
དབྱར་བསགས་སྤྱན་དུས་སྤྱངས། ། ལེགས་པར་སྤྱངས་པས་རོ་ཐོན་ནད་མེད་  
འཇུར། ། ཞེས་པའི་གཞུང་ལ་བརྟེན་ནས། ། བད་དངོས་སུ་འདོན་པ་རྒྱན་  
སྤྱང་གི་ལག་ལེན། སྤྱར་མ་གྲགས་པ་རུང་ཟད་ཅིག་བྱི་བར་བྱའོ། ། དེ་ཡང་  
སྤྱངས་ལ་སྤྱན་གྱི་གཞུང་ལེགས་ལ་མཁས་པས་མཛད་པའི་མན་ངག་ཉིས་པ་དག་  
བྱེད་རིན་པོ་ཆེའི་འཕྲེང་བ་ལ་སྐྱབས། ཤིན་རུ་མན་ངག་གིས་ཀྱང་མདོར་བསྟུ་  
ན། མཛེབས་པ་དང་། འཇམ་པའི་སྤྱན་མེད་པ་ནད་གྱི་སྤྱན་ཆེ་བ་གཅིག་  
གཙུག་ཆེ་བས། དེའི་ལག་ལེན་ཉམས་སུ་སྤྱང་བ་ནི། འདི་ལྷ་སྤྱེ། ལྷུ་མ་ཙས་  
དུག་ཆད་རྫོང་ཆད་བད་ཀན་སྤྱངས། ། ཞེས་བཤད་པས་ཀྱང་ཁ་བསྐྱར་གྱི་  
དབང་གིས། བད་སྤྱངས་བར་འོས་པ་ཀུན་ལ་བཞུགས་པས། གཙུག་པོར་ལྷུ་མ་  
ཙ་སྤྱུ་པོ་ཡིན་ན། རིམ་མ་ཙམ་དུ་བསྐྱབས་ལ། རྫོན་པ་ཡིན་ན་སྤྱུ་པ་འཇུག་  
བཞེགས་ལ། སྤྱིམ་པ་གང་ལྷག་ཙམ་པ་གཅིག་ལ་བྱ། རྫོ་བར་བྱེད་པ་ཕྱི་ཁར་  
དང་། འཇམ་པར་བྱེད་པ་དོང་ཁའི་འཁོར་ལ་དེ་གཏོང་། བད་སྤྱུ་བས་དང་།  
སྤྱུ་བ་ལ་དཔགས་འཕྲོད་དུ་ཨ་རུ་ར་མཆུ་སྤྱང་མང་ཁུང་ཀྱང་བད་སྤྱུ་བས་ལ་  
དཔེས་པ་གཏང་བས། སྤྱན་དུས་རྟས་པ་གཏོང་དུ་འཕྲོ་དུས་རྟས་པ་གྱི་བ་སྐམས་བྱས་  
པ་ཡིན། བསྐྱེད་པར་ཤིན་རུ་འདུས་པར་བསྐྱབས་པ་ནི། འཇུང་པར་བྱེད་པ་རྫོང་ཆུ་

རྒྱན་དུ་འགྱུར་ཏེ། མི་སྐྱུག་མི་འགྱུར་མུར་དུ་འབྱགས་པས་ན་གཙུག་པོར་  
བྱའོ། །དེ་ལ་ཁ་བསྐྱར་ནི། བད་ཀྱི་དབང་གིས་རི་ལྷོ་འོས་པ་ཐེབས་ཤེས་ན།  
བད་མང་པོའི་སྤེང་དུ་ཤིན་དུ་བསྐྱགས་པའི་སྐྱན་གྱིས་འབྲུལ་འཁོར་ཆེན་མོ་  
གཅིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་འང་རུང་མི་རུང་བད་གཞི་རྟག་པ། ཐུབ་མི་ཐུབ་ལུས་  
བཤེད་རྟག་པ། རན་དང་མི་རན་དུས་ཆོད་བརྟག་པ་ལ་སོགས་མ་འབྲུལ་བར་  
ཤེས་མོད་དགོས་ཀྱིས། གཞན་དུ་ན་སྦྱངས་ཉེས་ཀྱི་སྦྱན་དུ་མས་འཕྱག་པར་  
འགྱུར་བ་ཉིད་དོ། །འདིར་ནི་ཡི་གེར་བྲིས་ཀྱང་མི་ལངས་ལ། རུང་ཞིག་བྲིས་  
ཀྱང་། མོངས་པ་སྤྱི་རྟོལ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལ་བསྟེན་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་སྟོག་  
ལ་གཞོད་པས་མ་བྲིས་སོ། །འོན་ཀྱང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་དང་ལྷན་པ་རྣམས་  
ཀྱིས་ནི་འདི་ཅུམ་ལ་བརྟེན་པས་ཀྱང་དོན་འགྲུབ་པོ། །དགེ་བ་འདི་དང་སྟོན་  
དུ་བསགས་པ་ན། །མ་འོངས་པ་ན་སོག་པར་འགྱུར་བ་ཡིས། །བསོད་ནམ་  
ཡེ་ཤེས་ཆོགས་གཉིས་གང་ཡོད་དེ། །འགྲོ་ཀྱན་དུག་གསུམ་བད་ལས་གྲོལ་བར་  
ཤོག ། ལྷོ།

༥ བ་མོ་གུ་རུ། མཁའ་འགྲོ་མ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་གྱིས་གྲུབ་ཆེན་ཙོ་  
རྒྱན་པ་ལ་གནང་པ། དདུལ་རྒྱུའི་རིལ་བུའི་སྦྱོར་ཐབས་ལྷགས་དང་བཅས་པ་  
ལ། ཅ་བའི་སྐྱན་དུག་ཡན་ལག་གི་སྐྱན་བརྒྱན། དུག་གསུམ་སྐྱེས་པས་སྐྱན་  
དུ་འགྱུར། རང་བསྐྱངས་གཞན་ཉིད་གསེབ་སྟེ། བན་ཡོན་རྣམས་པ་བསམ་མི་  
ཐུབ། དེ་ལ་དདུལ་རྒྱུ་ཞོག་དང་། དེའི་གཉེན་པོ་གསེར་ལུ་ཟེ་ཞོག་དང་། དེའི་  
གཉེན་པོར་བཅན་དུག་ཞོག་དང་། སྤྱད་ག་ཞོག་དང་། ཤིང་ཀྱན་ཞོག་དང་། ལུ་  
གུལ་ཞོག་དང་། བཟང་དུག་ཐུན་རེ་སྟེ་ཀྱན་དེལ་ཞོག་དང་། སྐྱ་ཅི་དེ་བྲོ་ཅུམ་  
གཅིག་སྐྱུག་ཤ་ཐུན་ཅིག་གོ་ལུ་ཟེ་ཉི་མ་ལ་བསྐྱེས་ཏེ། དདུལ་རྒྱུ་དང་ལྷན་  
གཅིག་དུ་ཉི་མ་བཏགས་ཏེ། སྤྱི་ཁད་མ་སོང་གི་བར་དུའོ། །སྐྱན་གཞན་

ནམས་སྐྱོད་པ་བཏགས་ལ་བསྟེ། བྱིས་པ་ལོ་བརྒྱད་པའི་ཆུ་དང་། ལུ་ལུལ་སྦྱར་  
 རྩེ་མེ་ལ་རྩོམ་ཅམ་བསྟེས་ལ། ཐེགས་པ་རེ་སྟུག་ཅིང་ཐོན་བསྐྱར་དུ་བསྐྱར་  
 ཞིང་། རྩོན་བཏགས་ཡུན་རིང་སྟུག་ལ། རིལ་བུ་བུ་བའི་རིལ་མ་ཅམ་མོ། །  
 རང་བསྟུངས་ན་ཐོ་རངས་གསུམ་གསུམ་མིད་དོ། ། གས་ན་ཉི་ཤུ་ཙུག་ཅིག་ལ་  
 སྟགས་ནད་སྟོབས་དང་སྦྱར། ལུས་པ་ནི་ནད་ཐམས་ཅད་བཤལ་དུ་འོང་།  
 སྟན་ནད་ཟི་ཅམ་ཡོང་། དེ་མ་བྱུང་ན་ལུང་མ་བདུན་སྟགས་སྦྱར་ལ་བཏང་  
 དོ། ། མཛེ་ནད་ཅན་ལ་བརྟུག་ཅིག་དང་། ། བཙོ་ལུ་ལ་སྟགས་པའི་བར་དུ་  
 བརྟེན་ནོ། ། སྦྱུང་སྦྱང་ན་ཕྱག་ན་རྩོམ་ཡིན། ། དུག་གི་སྦྱང་ན་མ་བྱ་ཆེན་མོ་  
 ཡིན། ། བྱད་པར་བརྟུན་ནད་མིག་གསེར་འཛོམས་པར་བྱེད། ། གཉན་ནད་  
 གག་ལྷོག་ཟེར་གསུམ་དེ་བཞིན་ནོ། ། འབྲུམ་པས་ཤི་བའི་རྒྱུ་མར་དང་སྦྱར་ལ་  
 གཏང་པས། ། འབྲུམ་པའི་ནད་ལ་ཐེངས་པས་ཆོག ། རིལ་བུ་ཀྱན་ལ་སྦྱོན་  
 པར་བྱ། ། གདམས་པ་འདི་ཡི་གནད་ནི། ། ལྷ་ལྟས་སྟན་དང་སྟན་གཉིས་  
 བཏང་། ། རིལ་བུ་ལ་འདེབས་པའི་སྟགས་ནི། ། སུན་རྩ་མ་ར་ཏད། དེལ་  
 ལྷ་མིག་པའི་སྟགས་ཁ་པད་ཉི་ཡེ་སྟུ་རྩ། ཞེས་པས་ཉེར་གཅིག་གམ། བརྟུ་དུག་  
 ཐོན་བསྐྱར་དུ་གདབ་པར་བྱའོ། ། མཁའ་འགྲོ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་གྱིས། ལྷ་བ་  
 ཆེན་མོ་རྒྱན་པ་ལ་གནང་བའི་གདམས་པ། སུན་མོངས་མ་ཡིན་པའོ། །  
 བརྒྱལ།

༥ སྟན་གྱི་སྦྱ་མ་ན་མོ། རྒྱུད་སྟོད་འཛངས་གྱི་སྟན་ལ། བི་བི་ལིང་  
 རྟོག་པ་བདུན་ནམ་ལ། སུན་ཆེ་ཆུང་དང་སྦྱར་ཞིང་། ཤིང་ཀྱན། ཨ་རུ་ར།  
 ཁ་རུ་མ། ཤ་ཐོ་རུས་ན་ནམས་སུན་རེ་སྦྱར་ལ། ལྷ་སྟོན་གྱིས་སྟུལ་ལ་གཏང་།  
 རྟོད་ཆངས་གྱི་སྟན་སུན་མོངས་མ་རྟོད་ཆངས་ཁྲག་ཤས་ཅན་ལ་སྦྱངས། ཡིན་པའི།  
 མན་ངག་ཨ་ཙ་ར་གཅིག་གིས། ཆེན་པོ་བསྟན་ནམས་དཔལ་ལ་སྟུལ། དེས་

བྲང་ཏི་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་མཆོ་ལ་གནང་ངོ་། ལྷོ།

༥ རྒྱགས་ནི་སྐན་ནམ། སྐན་ནམ། སོ་འཆིན་གྱི་ནད་ལ་སླེབ་པས་  
ཆོག དེ་ལ་དམིགས་པ་རྩལ་རྒྱགས་དང་གསུམ་ལས། དམ་ཆོག་བསྐྱང་བ་  
བསྐྱན་པའོ། ། དམིགས་པ་ནི། རང་ཉིད་བྱ་བྱང་དམར་པོ། གཤོག་པ་གཡུ།  
མཆུ་ཕྱེར་ལྷགས་སུ་ཆོ་ལྷང་ལུའོ། ། དཔལ་བ་ལ་མཆུ་བསྐྱང་ནས། རྒྱག་ཁྲག་  
འཇིབ་པོ། ། ཞི་ལུར་ཅད་མཉམ་སྒྲིགས་ཅད་མཆོ་ལ་ཅད། སྒྲིང་ལ་ཅད།  
ཚུ་བཟང་པོ་ལ་བཏབ་ལ། ཚུ་དེ་སྐྱང་དམར་པོའི་ར་ཅོར་ལྷག་ལ། དམ་ཆོག་ཏུ་  
དམར་སྐྱར་དཀར་དང་སྐྱ་ལ་སྐྱགས་པ་སྐྱངས་པར་བྱའོ། ། བག་མོ་ནག་མོའི་  
གཏོར་མ་བཏང་། ཕྱིན་བསྐྱབས་སྐྱི་དང་མཐུན། ཅ་རྒྱགས་ཁ་འབར་མའི་  
རྒྱགས་ལ། ལྷ་ལིང་ཏ་ཁ་སྒྲི་བཏགས་ལ་དབུལ་ལོ། ། འདིས་མ་ལྷ་བ་ཀུན་ལ་  
ཡན་ནོ། ། ལག་ལེན་བྱས་པའི་བྱང་པར་ཅན། དྲང་སྲོང་བརྒྱ་ནག་མའོ། །  
གྲུབ་ཐོབ་མེ་ལོང་རྩོམ་ཞིག་གདམས་པའོ། ། ལྷོ།

སོ་གསུམ། རྒྱལ་པའི་བྱི་རྒྱུང་གི་གཟུང་དང་བཙོན་སྐྱོར་  
སོགས་དྲག་རྒྱགས།

༥ འཇམ་དཔལ་རྒྱལ་པ་ཡིད་ཀྱི་བྱི་རྒྱུང་། ། སྐྱ་མ་སྐྱན་སྐྱ་ལེ་རྒྱུ་ལ་  
འདུད། ། དུས་ཀྱི་སྒྲིགས་མ་ལྷ་བརྒྱ་དར་བའི་དུས། ། རྒྱབ་འཇུག་དྲང་སྲོང་  
ཆོན་པོའི་གདུག་རྒྱབ་ཀྱིས། ། སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་ཆོས་གཤམ་འཕྲོག་པར་བྱེད། །  
དེའི་གཉེན་པོ་མན་ངག་ཀུན་གྱིས་བརུད། ། བདག་གིས་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་  
ཡན་ཕྱིར་བཏོད། ། འདིའི་གཉེན་པོ་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་སྟེ། ། བདུད་ཅི་སྐྱོ་  
སྐྱོར་གཉེན་པོ་བྱང་པར་འཕགས། ། དེ་དོན་ལེགས་པར་དགྲོལ་བ་འདི་ཉིད་

ཡིན། ། རྒྱ་ནག་རི་བོ་ཅེ་ལཱི་གནས་སྤྱོད་ཀྱིས། ། འཇམ་དཔལ་སྤུལ་པ་ཡིད་  
 ཀྱི་ཁྱེ་ཆུང་གིས། ། སྤྱོད་ཀྱིས་བཞིར་གཟིགས་པས་བདུད་ཅི་སྤྱོད་ལྷ་མཐོང་། །  
 དཔུང་སྤྱོད་སྤྱོད་འཆོལ་རལ་ཅན་ཞེས་བྱ་སྟེ། ། ཆོར་སྤྱོད་དར་ཡ་ཀན་དུ་  
 གྱགས་པ་ཡིན། ། ཤར་སྤྱོད་སྤྱོད་རི་བོ་ལྷོ་ལྷོ་ཞེས་བྱ་སྟེ། ། ཆ་ན་ཡན་ཞེས་  
 སྤྱོད་གྱགས་པ་ཡིན། ། རྩ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཤིང་རལ་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། ། སྤྱོད་བཟང་ལྷ་ཞེས་  
 གྱགས་པ་ཡིན། ། རུབ་སྤྱོད་སྤྱོད་གཙང་པ་ཞེས་བྱ་བ། ། ཅི་དམར་རྒྱ་གཅིག་  
 ཞེས་སྤྱོད་གྱགས་པ་ཡིན། ། བྱང་སྤྱོད་སྤྱོད་གཞུག་ཞེས་བྱ་བ། ། བདུད་ཅི་  
 དར་དཔུང་ཞེས་སྤྱོད་གྱགས་པ་ཡིན། ། རྩ་རྒྱལ་དེ་ལཱི་རུས་པ་བསམ་མི་  
 ཟུབ། ། གཟའ་དུག་ཆོད་པ་སེལ་ཞིང་ཞེན་ཆོད་འགྲེལ། ། བྱེ་བྱག་སྤྱོད་  
 བབས་དུན་པ་ཉམས་པ་ན། ། རྒྱག་ཆོས་སྤྱོད་ཐོག་ཅན་དན་དཀར་པོ་དང་། །  
 རྩོས་དཀར་སྤྱོད་གཏང་སྤྱོད་གར་ཆུ་མདའ་དེག ། སྤྱོད་ལ་བབས་པའི་ཆོད་པ་  
 སེལ་བར་བྱེད། ། སྤྱོད་བར་བབས་ཅིང་སྤྱོད་ཅིང་ལུ་བ་ན། ། ཀྱི་སྤྱོད་དཀར་པོ་སྤྱོད་  
 ལྷ་དཀར་པོ་དང་། ། ཟངས་ཅི་དཀར་པོ་རྒྱ་གང་སྤྱོད་ལ་བཏང་། ། གཟེར་ཆེ་  
 བདུད་འདོན། སྤྱོད་ཆར་བབས་ན། ། གཞུང་རེངས་བསྐྱོད་མི་བཟོད་ན།  
 ཏང་ཀྱང་པ། ལི་ཤི། ཆིག་སྤྱོད་པས་སེལ། མཆིན་པར་བབས་ནས་མིག་  
 འགྲེལ་དཔུགས་བྱེད་ན། ། རུས་བཅུ་རྒྱིག་དང་གུར་གུམ་བ་ཤ་ཀའི་མཆིན་  
 བདུད་སེལ། ཆིག་ཅིང་དམར་ན་དོམ་མཁྱིལ་གུར་གུམ་བཟུ། ཤ་སྤྱོད་ལ་  
 བབས་ན་དྲོད་ཆེ། མདོག་དམར། ཀྱི་སྤྱོད་དཀར་པོ་དང་། རྩོད་རི་བོ་ལ་པ་  
 དང་། གསེལ་སྤྱོད་ཅི་རིགས་མར་དཀར་དང་སྤྱོད་ལ་བྱག་སྤྱོད་ཅིང་ཨིག་པ་  
 འདྲ་ན། སེལ་ལྷང་པའི་བསྐྱོད་ཐང་བཏང་། འཕྲུ་ཞིང་ཁྱག་བཤལ་ན། བྱག་  
 སྤྱོད་ལྷང་དང་ཅི་དམར་རྒྱ་གཅིག་བསྐྱོད་ལ་བཏང་། རྒྱག་ཆེ་སྤྱོད་མི་བཟོད་  
 བདུད་འདོད་བྱ། འཕྲེལ་ཤིང་སྤྱོད་པོར་སྤོང་ན་རྒྱ་གཅིག་དེག ཡེར་སྤོང་།

གཉིད་མི་ཕེབས་ན་ཅུང་ཟད་རྩོད་ལ་བརྟེན། སྤྱིར་ཡང་དྲང་སྤྱང་གདོན་གྱི་  
 བད་ཡིན་དང་། ཚད་པ་སྤྱི་བཞིན་བཅས་པ་གཅེས། སྤྱིར་མི་གཟུང་བརྒྱུ་ལ་ཆུ་  
 གཟུང་ཅིག སྤྱིའི་བྱ་བ་འཇུག་ཀྱང་ལ་ཚད་པའི་ནད་དུ་བཅས་པ་གཅེས།  
 འཇམ་དཔལ་གྱིས་གསུངས། དེས་མི་ཉག དེས་ཨ་ཙ་ར་རྒྱ་བ་ནག་པོ། དེས་  
 ས་སྐྱ་བ་ཆེན་པོ་ལ་རིམ་པར་བརྒྱད་པའོ། ། སྤྱི།

༥ གདུག་པ་གཟུང་གདོན་བསྐྱངས་པ་ལ། ། བག་པོ་གསུམ་གྱི་  
 གདམས་པ་ཟབ། ། དྲང་སྤྱང་ནག་པོ་སྤྱིར་གི་སྤྱི་ཆ་ཅུ། ལྷ་ལྷལ་ནག་པོ།  
 བོང་ང་ནག་པོ་ལྷག རྩོད་མར་དར་གྱིས་བྲིལ་སྒྲ་པགས་བསྐྱམས། ཐོགས་  
 མཆོག་ཟབ་སྤྱིར་གིས་གནམ་མ་མཐོང་བདག་གལ་ཆེ། སྤྱི།

ཟངས་དོ། སྤྱིན་བྱ་སྤྱང་པ། སྤྱི་སྤྱིར་། བྱ་རོག་སྤྱིར་། བལ་བྱའི་བྱ།  
 ལྷག་ས་མའི་མངལ་ཁག སྤྱི་ཁག ཉེ་ལ། བྱ་བྱད། སྤྱི་མོང་། བ་ཅུ།  
 གཅིག་སྤྱིས། ལྷ་ལྷལ་དཀར་ནག གཟུང་དུག་དཀར་ནག བཟང་དུག  
 འགྲུ་མང་། ཨ་ཀ་རུ་ནག་པོ། སྤྱིར་ཞོ་ག། ཨ་རུ་ར་རྒྱ་གར་མ། སྤྱི་ཆེ།  
 བྱར་དཀར་རིལ་བྱ་བྱ། མགོ་ན་ན་དུར་བྱིད། རུས་ཅ། གངས་ཐིགས་དང་།  
 སྤྱིས་དཀར། མར་གསེས་མ་ལ་སྤྱིར་ལ་བཀྱ། ཉེ་མས་བསྐྱེག ཡན་ལག་ཞ་  
 རངས་ལ། དུག་རྩ་འཆོགས་ཚད་དང་། གཟུང་དུག་གཉིས། སྤྱིས་དཀར།  
 ལྷ་བྱ། རུས་རྟ། སྤྱི་ཆེ་རང་གི་བྲི་ཆུ་ལ་སྤྱིར་ལ་བཀྱ ཉེ་མས་བསྐྱེག སྤྱི།

༥ ཐར་ཅུ་དང་དུར་བྱིད་གྱི་ཆ་བ་དང་། ལོ་མ་སྤྱིར་པོ་ནམས་གཅད་  
 པའི་ཞོ་བཙོན་ན། ཐེ་ཁན་རྟ། དན་རོག་དང་། དན་ཁའི་མར་རོ་ལ། སྤྱིན་  
 ལྷ། ཁོན་བྱ། ཨ་རུ་ར་རྩ་སྤྱིར་། ལྷམ་ཆ། ཆུ་མ་ཆེ་ནམས་ཁན་རྟ་བྱས་པའི་  
 རིལ་ལྷ། བཞིའམ། ལྷ། བདུན། དགུའམ། ཚ་གང་དོན་སྤྱིར་བྱིན་དང་གི།

ནང་སྐྱོར་སྤེལ་བརྒྱུར་ཁ་འཛིན་སྤེབས་ཤེས་པ་གལ་ཆེད། གཙོད་ན་འབྲས།  
ལོ། འག་ལ་ཀ་བདེ། ད་ཀྱིག ། དམག ། མེན་ཆ་ར། དུག་ཀྱང་། ལ་  
ཆོན་བ། ཤིང་ལྗ། ལུག་སྤེལ། སྤྱི་ན་ཤ་ཆ་གང་སྤེབས་ལ་ཅི་རིགས་པས་  
གཙད། སྤྱི།

༥ ཞུམ་མ་དུག་ཏེ་ཤུམ་ན་མ་གཟའ་ཁ་ཤ་རུ་ཤ་ཡེ་སྐྱ་ལྷ། གསེར་གྱིས་  
བྱིས་ནས། དཀར་ཕ་མེན་དང་སྤགས་ནས་བཏགས་ན། ཕ་མེན་གཅིག་ཐུབ་  
བྱ་སྤེལ་བསྐྱེད་པའི་མཆོག་ལོ། ། ཇོ་ཀེ་ཏ་ཀེ་ཏ་ར་རུ་ལ་སྐྱ་ལྷ། གཟའ་རུས་དང་  
སྤགས་ནས་བཏགས་ན། བསྐྱེད་པ་གཅིག་ཐུབ་ཅེས་བྱའོ། ། ཇོ་ཏི་མ་ཏི་ཞ་  
ལྷ་སྐྱ་ལྷ། གསང་སྤགས་ཡིག་འབྲུ་བརྒྱུད་པོ་འདི། སྤྱི་ལ་ཡོད་པས་ཐུབ་པོ་ཐང་  
ཤིང་ཐང་ཆ། ལུ་ལུ་ལ། སྤྱི་ལྷ་བྱུ་ལྷ། བྱི་ལྷ་ལྷ། བྱི་ལྷ་ལྷ། བསྐྱེད་གི་ར།  
སྤགས་མའི་བར་ཐུག། གདུག་པ་འདི་ལས་ཟབ་པ་མེད། བཙན་དུག་ལྷ་ཟེ།  
ཐུད་ག ལུ་ལུ་ལ་ནག་པོ། ལ་ཆ། སྤྱི་ག་པ། ཏ་པོན་པ། ཟེ་ར་ནག་པོ།  
བདུག་པ་འདི་སྤེལ་བརྒྱུད་བསྤྱོད་པར་བྱེད། ས་སྤྱི་ན་ལ། ཆ་བལ་ལྷ་ཏི་ལ།  
སྤགས་ཏྱིང་གདབ། ས་བར་བསྤེལ། ཇོ་སྤྱི་ན་འབྲུ་ཅག་ལྷ་ཅ་ལ་ནན་སྐྱ་ལྷ།  
སྤགས་དེས་བསྐྱེད་པའི་སྤྱི་ན་ལའང་པན། ཡོད་ན་མར་མེད་ན་ཆང་དམ་ཆུ་ལ་  
བཏབ་ལ་བཏང་། སྤྱི།

༦ ཏུ་ལྷ་ཏྱི་ཆེ་ཏྱི་ཆེ་སྐྱ་ལྷ། ཆུ་འཕྱོར་བ་གང་ལ་སྤགས་བརྒྱུ་ཆ་  
བརྒྱུད་བཏབ་ལ་བཏང་དོ། ཆང་གིས་གཟི་མི་སྤྱིད། སྤྱི་བས་འཕྱོ་སེམས་  
བསྐྱེད་དང་རང་ལྷ་རུ་བསྐྱེད། སྤྱིང་པོ་ཅི་རིགས་བགང་། ཇོ་ནམ་ལེ་ཅ་ལེ་ལ་  
དི། རྩོ་གང་ལ་བཏབ་ལ་ཞོལ་གོང་ལ་བསྤྱུན། དེས་སྤྱི་གས་པ་ཆད། སྤྱི།

༧ མིག་གི་སྤགས། ཇོ་ཤེལ་ཤེལ་ཤེལ་ཐུར་སྤྱི་སྐྱ་ལྷ། བརྒྱུ་ཆ་བརྒྱུད་  
བགངས་ལ་མིག་གཤམ་ལ་ལིང་ཐོག་ཐུང་ན། ཀྱང་པ་གཡོན་པའི་མཐེའོ་ཆེ་ལ་

བཏབ། གཡོན་དེས་འབྲེས། ཏུས་སྒ་དགོངས་བྱད་ཨ་ཙ་ར། ཆོས་ཀྱི་སེང་གའི་གདམས་པ། ལྷོ།

༥ སྲིད་འབྱུང་གི་རྟེན་འབྲེལ་ལ། མར་ཕུག་རོན་སྒོ་ང་ཙམ་གསུམ་བཤོས་ནས། དེ་ལ་སྐྱགས་སྒོང་ཆོ་གཅིག་བཏབ་ལ། གསུམ་ཀ་སྤྱི་གཙུག་ཏུ་བཞག་ལ། གཅིག་དབུལ་བ་ནས་མར་བྱད། ཁར་སླེབ་པ་དང་ཁོང་ཏུ་བཏང་། གཅིག་ཨོལ་གོང་ན་མར་བྱད། རྟེ་བར་སླེབ་པ་ཅིག་བྱ། གཅིག་ཆོགས་པ་ན་མར་བྱད། བཀལ་མར་སླེབ་པ་གཅིག་བྱ། རྩི་པེ་སེ་པེ་སེ་པེས་སྐྱ་ལྷ། སྲིད་འབྱུང་གི་རྟེན་འབྲེལ་ལགས་སོ། ། བད་རོག་མ་ཐོན་ནའང་དེ་བཞིན་བྱ། ཕུགས་མའང་དེ་བཞིན་ནོ། ། མི་ཕུགས་སྐྱ་ཆུ་བཟམས་ན་ཆང་ངམ་ཆུ་ལ་བཏབ་ལ་བཏང་། ཟབ་པོ་ཡིན། ལྷོ།

༥ འབྲུག་སྤྱི་ཀྱི་བསྐྱངས་ཐབས་ནི། རྩི་ཤ་ཁྱི་ཆལ་པ་རྩྱི་པའུ་སྐྱ་རྩེ་རྩིང་བཞུས་ལ་ཆང་ངམ་ཆུ་ལ་བཏབ་ལ་གཏང་། མི་གཙང་པས་མི་འཆུགས་པའི་སྐྱགས། རྩི་ནན་སད་བྱ་མ་ཅིག་ནན་སད། ཆུ་ལ་བརྒྱ་ཙུ་བརྒྱད་བཞུས་གཏང་། མི་གཙང་པ་དང་ཉམས་གིབ་བྱང་།

༥ ཐབས་སྐྱགས་ལ། རྩི་ཡ་ཁྱིམ་རྩྱི་ཀ་སྐྱ་ལྷ། བྱེ་ལ་ཉེར་ཅིག་བཞུས་ལ་ལྷག་ན། ཐབས་ཤོད་ཐམས་ཅད་ཐུབ་པོ། ། འོ་མ་དང་ཁྱག་ལུང་པ་ཡང་ཐུབ་པར་འགྱུར་རོ། ། ཉ་ཀ་ར། ཏུག་འབྲེད་པ་ནི་ཏུག་བྱང་མ་ཐག་ཏུ་མང་ཏུ་བཟངས་ན་བཤམ་ཏུ་འོང་། གཞན་གསེན་སྐྱགས་བཞུས་བྱས་པས་གསོས་སོ། ལྷོ།

༥ ཉི་ཤུ་དགའི་དགོང་ཁའི་ཉི་མ་མའུང་དོ་ཙམ་ཡོད་པའི་ཏུས་སྐ། ཁ་ཅུབ་ཏུ་བཟུམ་ལ། རང་ཕུག་ན་དོ་རྩི་བསྒོམ་པ་ནི། སྐབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་དེ། སྐྱ་སྐྱ་མས་སྒོང་པའི་ངང་ལས། ལྷུ་པོ་རི་རབ་རིན་ཆེན་ལྷ། བང་རིམ་



བཞི་པའི་ཉིང་དུ། སང་ཉི་ལ་སྤྱོད་པ་མཐིང་ནག་གཡས་རྩོལ་ཆེ་ཆེ་ལུས་པ་  
 འཕྱར་བ། གཡོན་ཞིགས་འཕྱོད་གཡོན་དུ་ར་རུ་ལའི་མགོ་བོ་ལ། གཏང་པ། རིན་  
 བོ་ཆེ་དང་སྤྱུལ་གྱིས་བརྒྱན་པ། འབས་གཡོན་བརྒྱད་པའི་སྤྲུལ་ཅན། སྤྱན་  
 གསུམ་བསྐྱད་པ། མཆེ་བ་བཅིགས་པ། སྤྲུལ་ཤམ་ཅན། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མེད་  
 དབུས་ན་བཞུགས་པའི་མདུན་ན། ར་རུ་ལ་ནག་པོ་ཕྱག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྤྱར་  
 བས། རང་ལ་འདུད་པ། མགོ་དགུ་གསུམ་སྒྲིགས་གཉིས་ཀྱི་ཉིང་དུ། ཉིས་  
 སྒྲིགས་དེའི་དབུས་སུ་བྱ་རྩག་མགོ་ཅན་ལུས་མིག་གིས་གང་བ། སྤྱུལ་འཕྱག་  
 མཁྱིལ་བ་མཐེབ་ཆོགས་ཅན་གཅིག་ལ། རིན་པོ་ཆེའི་བརྒྱན་ཅན་བསམ་ལ།  
 ཞི་ཉིམ་ནན། ཟླ་བ་ནན། ལྷང་པ་ནན། སྤྱིང་མགོ་ནད་ཞི། ཆེ་ལྷག་ཁྱུང་  
 བན། ཞི་ཅོ་བྲ་ནན་བརྒྱུག་ཞི་ཡན་ཤིག་ན་ག་ཀའི་མགོ་བོ་ལ་ནན། ཅེས་  
 ཉེར་གཅིག་རེ། ཉིན་རེ་བཞིན་མ་ཆག་པར་བསྐྱུལ། གཏོར་མ་ཨ་ཀ་རའི་  
 བདུད་ཆེ་བསམ་ལ། ཞི་ལྷུ་ཁྱྱི། ར་རུ་ལ་ཉི་ཤུ་དགའི་དགོངས་མོ་ལྷང་སྐངས་པ་  
 བས་བཟུངས་ཏེ། ཞི་དམ་རྩ་ལིང་ཏ་ཁ་ཁྱུ་ཁྱྱི། ཅེས་པས་སྤུལ། འཕྱོན་ར་རུ་ལ་  
 དམིགས་མེད་དུ་ཡལ་བར་བསམ། བཅོལ། སྤྲུལ་སྤྱུངས་བཟུས་ལ་ཡན་ལག་ན་མ་བདེ་  
 བ་སྤྲུལ་སྤྱུངས་འཕྱོད། ཁ་སྒྲིག་སོར་སོང་ན། སྤྲུལ་སྤྱུངས་སྤྱང་འི་ནད་དུ་སྤྲུག་ལ་དེ་  
 བས་འཕྱངས་ཏེ། ཁམ་ཡོ་བའི་རྩྱགས་འབོད་པ་ཡང་ཡང་བྱའོ། ། མྱི།

༥ རང་མ་བྱ་མཆུ་སེར་པོ། མིག་དང་རྐང་པ་དམར་པོ། ལུས་ལྷང་  
 ལྷ། འོད་རྣམ་པ་ལྷ་འཕྱོ་བར་བསྐྱོམས་ནས། ཞི་མྱི་ཏ་ན་ག་ཅན་རྩ་ཉི་ཏ་པི་ཤ་  
 མ་རྒྱ་ར་བི་ཤ་ཉི་ཏེ། མར་རྩེ་དུ་ཁ་ལོ་རྩི་རྩི་སྤྱྱ། འག་རེ་ལ་བདུན་བདུན་  
 མ་ཆག་པར་བྱ། བརྒྱ་ལས་མང་ན་རང་གི་ལུས་སྤྱོད་པས་འཆོར་བ་དུག་ཀྱང་སྤུབ་  
 དེས་སོ། ། བད་པ་ལ་སྤྲུགས་ཆུ་བཏང་། སྤྱོ་མི་ཤེས་པ་ལ་གསེར་གྱིས་གདགས།  
 མྱི།

༥ བཱེུཅུ་ལ་ན་མོ། སྤལ་རྒྱལ་མདུང་ཅེ། གངས་ཐིགས། འཆལ་  
རྩོུས། རོམ་མཁྲིས། བྱེ་མགོ། ཀ་ར་ཞིབ་བཏགས། མར་ཁུ་ལོ་ལོན་སྤར་  
བསྐྱལ་བྱགས་པ་ཡིན། གཉན་འགམས་གཏར་ཉེས་ཆད་རོ་དང་། སྤྱིག་སྤྱིགས་  
ཚུ་རྒྱས་ཞེངས་འཁུམས། སྤངས་རོ་གང་གིས་མི་པན་སེལ། སྤངས་པ་ནན་  
ཉར་ན་ཞིང་ཆེན། མི་སྤངས་སྤར་ཞིང་བྱག་གོ། ། ཨྱི།

༥ བད་རྒྱུང་དང་། སྤངས་པ་དང་སྐྱ་སྤལ་ལ་སྤགས་ཀྱིས་སྤྱོས་པ་ལ་  
པན་པའི་གདམས་པ། བྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་འདི་ཡིན་ནོ། ། དངོས་གཞི་  
ནི། སྤན་སྤྱ་སྤྱག་གཉིས། ཞིབ་པར་བཏགས་ལ་མར་ཁུ་དང་སྤར་ལ་བསྐྱལ་  
ཆོས་ཆད་ནི་དེ་ཉིད་ཀྱི་དཀྱིལ་དུ་ནས་བསྐྱར་བས་ཡོས་སུ་འགོ་ན་ཆད་ཡིན། དེ་  
སྤངས་པ་གང་ཡིན་ལ་བྱགས་ན། ཞིབ་པར་ངས་ཞིང་འདི་ལས་པན་པ་མ་  
མཐོང་། ཁ་བསྐྱར་མན་ངག་ཏུ་གསལ། སྤྱབ་དཔོན་གྱི་ངག་ཏུ་གསལ་ལ།  
གལ་ཡིག་ཏུ་བྱས་པ། གཞན་ལ་པན་བྱེར་གོ་བར་བྲིས་པ་རེ་ཞིག་རྩོགས་སོ། །

༥ ཆང་ནད་ཀྱི་མགོ་པོ་ན་བ་ལ་སྤྱ་སྤྱུ་མར་ལ་སྤར་ལ་མགོ་ལ་བཀྱས་པས་  
པན། ཨྱི།

༥ བཱེུཅུ་ལ་ན་མོ། མིག་བྱིད་པ་ལ་པན་པའི་སྤན་ནི། སྤི་ཀྱི་མཁྲིས་  
པའི་དུད་པ་གཏང་། བརྟེད་ན་ཁ་བའི་དཀྱིལ་གྱིས་སྤྱོས་མིག་བདུག་མ་རྟེད་  
ན་རྩོ་བ་ལོ་ཅན་གྱི་མིག་བདུག་ འདི་ལྟར་བྱས་པས་ཐེ་ཆོམས་མེད་པར་ཉྩ་པན་  
ནོ། ། ཐེན་ཏུ་ཟབ་པའི་མན་ངག་ཨྱི།

༥ ཚུ་བྱི་བ་ལ་པན་པའི་གདམས་ངག་ལ། བསེ་སྤྱང་མོ་སྤངར་བསྤྱོས་  
ཏེ། དེའི་ནང་གི་དཀར་པོ་དེ་ཉྩར་བྱས་ལ། མི་ལ་རེ་རེ་བཏང་བས་ཐེ་ཆོམ་  
མེད། ཉྩ་བྱགས་ལ་བརྒྱད་དགུ་རེ་བཏང་ངོ། ། འདི་ནི་སྤྱིག་པ་ཆེ་བས་གསང་  
བར་བྱའོ། ། གདམས་པ་བྱད་པར་ཅན་ཨྱི།

༥ མང་ལ་རྒྱུན་མིག་གི་མིང་ཐོག་ལོན་ཐབས་ལ། མུ་ལ་ལྷགས་སྒྲིང་ཏུ་  
ལྷག་ལ་བརྒྱུན་ལ་མེ་ལ་བསྐྱེདས་ལ། ལྷག་མགོ་ལ་རྒྱ་ཆོེ་སྐྱ་ལ་ལི་ཉིང་བཀུས་ན་  
མིང་ཐོག་ནང་དང་བུ་ལ། །

༥ གཞུགས་མིན་ལ། མང་མོས་ཆ་བཞི་བཏགས་ལ། ཆང་སྤར་སྤུན་  
གཉིས་སྤལ་ལ། དེ་ཡིས་འཇུག་མིན་ནང་ལས་ཐར་བར་འཕྱར། མེད།

ཨ་པའི། རྒྱ་བཙན་བརྒྱ་མེ་ལྷ་མོ།

༩ བྱ་གར་སྐད་དུ། ཨ་མྲི་ཏ་ཙ་ཨ་བ་བ་ན་ལ། བྱ་སྐད་དུ།  
བདུད་ཅི་རྩེ་མེར་ཞེས་བྱ་བ། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ལ་བྱག་འཆལ་ལ། ། ཤེས་  
བྱ་ཇི་ལྟ་བ་དང་ཇི་སྟེང་པ་མ་ལུས་པ་མངོན་སུམ་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་སྤྱོན། དུས་  
གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀྱན་ལ་བྱག་འཆལ་ལ། ། འཕྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་མན་ངག་འདི་ཉིད་  
བྲིས། ། ཐོས་པ་དང་ལྡན་ཆོག་དེ་ཉིད་ནད་ཞི་སྤྱང་རིག ། གཞན་པན་བཙོན་  
ལྡན་པན་ལ་མངོན་དགའ་བ། ། བྱ་དང་བྱ་མིན་དུས་དང་སྐབས་རིག་པའི། །  
དང་སྤང་ཡིད་གཞུང་སྒྲོ་དང་ལྡན་པས་བྱ། ། དེ་ལས་བསྒྲིག་པ་གང་བྱེད་བྱ་  
མིན་ཏེ། ། སྐྱེ་བའི་སྤྱག་འཕྲོག་སྤྲོན་དཔུང་རང་ཉིད་ཉམས་པ་དང་། ། འཆོ་  
བའི་སྤྲོན་དང་མན་ངག་ཚུལ་ལའང་ཡིད་གཉིས་སྐྱེ་ཕྱིར་རོ། ། དེས་ན་མཁས་པ་  
གང་གིས་བྲུང་བྱས་ཀྱང་། ། གཞན་པན་སྤྱོད་པས་དོན་གཉིས་འགྲུབ་པར་བྱ།

༥ མཁན་དང་མཁན་པོ་གསུམ་ཉེག་གསུམ་མྱེད་ཕྱེད་བསྟུང་བསྟུང་ཅིང་  
 དབྱུང་། ། ཚོང་འཛིན་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ལྷན་ཟུངས་གསོ་བས་ཏེ། ། ཚོགས་འདི་  
 དཔུང་འོ་སྟོན་པ་འཇུག་པར་བྱ། ། གསེར་མ་རྩ་ར་མདོག་བསྟུང་ཅི་གངས་ཀྱིས་  
 ཁོལ་ས་ལས་སྟེན། ། རྟེན་རྩ་རིགས་གཉིས་གཉིས་ཀྱི་ལ་སྟུང་སྟུང་གསོ་བས་ཏེ་བཞི་  
 སོ་མཉམས། ། སྟུག་གི་མ་ར་མ་བྱའི་མདོངས་དང་ནི། ། ལོ་ར་ལོ་གསུང་མ་བྱ།

ལྷ་གཉིས་ཆམ་ཉམས་སྣོད་ནང་བསྟེན། ལྷ་ཏིག་ལུ་མེན་སྤར་ལེན་གསེར་དང་  
 གཡུ། ། ལྷ་གས་ནམས་ཆམ་ཉམས་ལྷན་ཆད་འབྲིང་པོ་ཡིན། ། ལྷ་མང་དཔལ་པོ་  
 སེར་པོ་ཡུངས་དཀར་ནག། ། ལྷན་མཆོག་ཅེ་ལ་གི་དང་དོམ་མཁྲིས་དང་། །  
 པོང་དཀར་དམར་གིར་ཤིའི་ཤ་ནམས་ནི། ། ཆམ་ཉམས་འབྲིང་གི་ཆང་ལ་ལྷག་  
 ཅོམ་མོ། ། བཟང་དུག་ཆ་ཆོན་གསུམ་ནམས་བྱངས་བསྐྱེད་ལ། ། སྤྱོན་མེད་  
 སྤང་པའི་ཆོས་ཀྱིས། གཞོན་ལུ་མ་ཡི་མཆོན་པ་མཆོག། ། རོ་བརྟུང་བསྟེས་པ་ཀྱན་  
 གྱི་བཞི་ཆག་ཏང་། ། བསྐྱེད་བྱེད་བྱ་རམ་བག་ཅམ་བཏང་བར་བྱ། ། སྤང་མ་  
 ལྷ་ལྷན་ཁྱ་བས་སྤྱ་བར་བྱ། ། ཤིང་འཛོན་རྩོ་འཁྱུར་ཞིབ་བཏག་ཆད་ཡིན་  
 ཏེ། ། རི་ལུར་བྲིལ་ལ་སྤྱ་ཅེ་ལན་གཅིག་བྱུག། ། རབ་གནས་བྱས་ཏེ་བྱིན་གྱིས་  
 བསྐྱབས་པར་བྱ། ། ཡང་ན་གསེར་མདོག་བསེ་བྱ་ལྷེ་བ་དང་། ། ལུ་མེན་ལུ་  
 ཏིག་རུས་སྤལ་ཤ་དང་ནི། ལུས་པ་ལོ་གཅིག་འཛོན་པ་ལྷག་སྤང་མ་སྤྱས་པ་ལོ་རུས་མ་  
 སྤོན་པ་བཞིན་ནོ། ། ཅ་ལུ་མེ་ཏོག་འབྲས་བྱ་སྤང་པོ་ལྷ། བསེ་མོ་ཅ་བྱའི་མཁྲིས་པ་  
 གསེར་གྱི་བྱ། ། ལྷ་ཏིག་ནམས་སྤྱར་རོ་བརྟུང་དགོས་གོང་བཞིན། ། ཅ་སྤོད་བྱེ་  
 བའི་སྤོན་བཏང་དེ་ལྷ་ནས། ། རི་ལུ་གཅིག་བཏང་དེ་ལྷ་གྱུར་གུམ་དོམ་མཁྲིས་ལྷན་  
 མར་བཏབ་བཏང་། ཅ་ཁ་སྤམས། ། ལྷ་བའི་བར་དུ་སྤྱོར་དན་གྱིས་མི་  
 རྟེན། ། འབྱུང་བ་འཕྲལ་ལ་སྐྱེག་པ་སྐྱེ་ཅེའི་བྲི་དང་མེ་བྲི་ཡོངས། ཤེས་ཤིང་སྤྱོང་  
 བར་བྱེད། ། ལྷ་སྤོད་ཀྱི་རིལ་ལུ་བཞེན་པ་དང་ཆོ་ལོ་ཉ་པག་ཤ་ནམས་ནི། །  
 གཏར་བཤལ་དུག་ཤུལ་བྱ་བ་འདི་ནམས་སྤངས། ། དེ་ནམས་གང་རུང་རེ་རེ་  
 ལྷན་པ་འམ། ། ཀྱན་དང་ལྷན་ན་བསྐྱེད་པ་སྤྱར་ལ་བཏང་། ། ཏྲག་པ་རྩུང་  
 རྩུང་ཆོད་ལར་ཉ་པག་ཤ། ། གང་རུང་རྩོར་བཏབ་བཏང་པས་ན་ན་ཡིན། །  
 རག་ཤ་མིག་མེད་རྩུར་བསྐྱས་ཁྱོར་གང་ལ། ། སྤོད་རུས་བཏང་པས་ན་ཞིང་  
 འབྲུགས་ཅེ་བྱེད། ། ཁམས་འབྲུགས་ལུས་ལྷེ་བྱེད་ན་ངེས་པར་ཡིན། ། རེ་རལ་

འོ་མར་བཏབ་བཏང་སྐྱུག་ན་ཡིན། ། ཀྱུན་གྱི་མ་རྟོགས་བསྐྱེད་སྐྱེན་བཏང་བས་  
 ཤེས། ། རྟག་པ་ཕལ་ཆེར་གཞན་མས་རྟོགས་པ་མེད། ། ཅ་ཆུ་འཇུར་ཤོག་མང་  
 བོང་ཉེས་པ་མེད། ། འོན་ཀྱང་ཆུ་ལ་འཁར་གཞོང་ཁ་སྐྱར་བ། ། ས་འོག་  
 བརྒྱུག་སྟེ་སྒྲངས་སྐབས་ཞག་ལོན་བྱ། ། སངོ་རིན་ཆེན་ལཱའི་བྲེ་མཁའ། ། སྤལ་  
 སྒོ་འབྲ་དང་ནག་དང་འཇའ་ཆོན་འོང་། ། ཟངས་དྲུ་ཆུ་ལ་བྱུགས་པས་ནག་པོར་  
 འགྲོ་བ་ཡིན། ། གང་གི་དྲི་ལྟན་དེ་ལ་སྐྱར་བ་དེས། ། ལྟ་ལུགས་ཁོང་དུ་སོང་  
 བས་ཟླ་གཅིག་ནས། ། སྒོ་ཆུང་འོང་བོང་བཤེད་ཆུང་ཆེགས་པ་བ། ། འཆི་པ་  
 དཀའ་སྤལ་ནད་ཆབས་ཆེ་ཆུང་ཤེས། ། ཟླ་བ་གཉིས་ནས་འབྲུ་ལྷ་ལྷང་དུ་བ་བྱེད། །  
 གསུམ་ན་གར་བབས་ན་ཁོང་སྐྱེན་གྱིས་སྒྲོང་། ། གསང་གནས་མི་འགྲུལ་སྐབས་  
 སྐྱེད་མི་དགའ། ། རོ་རྟོད་པོ་འཆིན་གཟེར་བོང་མཆུ་ནི་སྐམས། ། ཁོག་པ་  
 ཆོ་འབྲུག་བྱེད་སོ་ནག་མགོ་བོ་འཁོར། ། ཤ་ལ་ནག་ཐིག་འབྲུང་བར་འཇུར་བ་  
 ཡིན། ། སྒྲོང་བསྐྱེད་གསོད་པའི་སྒྱུར་བ་མཆོག་འདི་ཡིས། ལུན་མ་འཆུགས་  
 པར་གསོ་བོང་ལུས་བྱངས་གསོ་གཏར་དང་བཤལ་བྱིས་སྟིང་ཅར་འབྲིད་པས་  
 སྤངས། ། རྣམ་པར་སྤང་ཆེ་ལུག་མིག་བྲག་སྐྱུ་དང་། ། ཉེ་ལེན་ལུམ་བུ་སོ་སོ་  
 ཞེས་གསུམ་རེ། ། སེར་མོད་སྟེར་པའི་བར་ཤུན་ཞོ་རེ་སྟེ། ། གང་ག་ཆུང་དང་  
 སྤར་པ་ཏ་དང་ནི། ། བྲག་སྒྲོས་གསེར་ཐིག་གི་ཕྱེད་ཀར་པོ་དང་། ། ཏ་པགས་  
 སེར་པོ་ཞོ་ནི་བྱངས་རེའོ། ། སུམ་རུ་ཏིག་ཏ་ཁུར་མངས་བྱེད་གསུམ་སྟེ།  
 གསེར་མདོག་ལྷ་དང་པི་པི་ལིང་ནི་བདུན། ། ཞིབ་བཏགས་བསྐྱེས་པ་སུམ་ནམ་  
 ཅམ་གཅིག་བརྒྱུདས། ། སྟོང་བྲངས་མང་ཁུང་ནད་དང་ལུས་བྱངས་དཔག །  
 ཡང་ཡང་མི་གཏང་སྐབས་སུ་ལུས་བྱངས་གསོ། ། ཆུང་སྐྱེན་རྟོན་པོའི་སྐྱགས་བྱ་  
 སྤང་གོངས་རྟེན། ། སོར་བུའི་ནད་ལ་ཤིན་ཏུ་འཛིན་པར་བྱ། ། པོ་བའི་མེ་རྩོད་  
 གསོ་བ་ཤིན་ཏུ་གཅེས། ། དེས་མ་ཞིན་གསེར་ལྷགས་བདུལ་བ་ཡིན། ། སྐྱུར་བའི་

རྒྱལ་པོ་མཆོག་ཏུ་བསྐྱགས་པ་ཡིན། བྱད་པར་ཤ་དུག་ལ་ནི་དཔལ་པོ་གསུམ།  
 དཀར་མེར་གྱིས་དུག ཁམས་དང་གཡའ་དུག་ལུ་ཟྱེ་རིན་ཆེན་ལ་སྟར་བཞུག་།  
 བྱང་པའི་དུག་ལ་བརྒྱུ་ཚེ་ཤིང་མངར་དང་། ཚོགའི་མགོ་དང་དབྱི་མོ་དཀར་པོ་  
 བསྐྱན། ཨ་རུ་མཆུ་རིང་བརྩའི་ལྷག་གིས་བྲབ། རོན་སྟོང་ཁ་འཛིན་གཏོང་བ་  
 གཅིས་པ་ཡིན། སྤྱིན་ཞལ་དྲི་ཆེ་ཞག་བཅས་བྱང་ན་གཅད། རྩ་མིག་ནས་  
 སྦྱངས་བྱང་པ་བརྒྱུ་ཚེ་དང་། དེའི་གཉེན་པོ་གཞེས་སྦྱར་བསྐྱན་དེ་སྦྱར་པར་བྱ།  
 དེ་རྩེས་རྩ་ཁ་སྐྱམས་པའི་སྦྱན་དང་གཅིག རྩས་དང་སྐྱགས་གྱིས་བསྐྱང་བའི་ཆོ་  
 ག་བཤད། ། རྩ་བ་ལའི་སྦྱན་མར་ལ་སོགས་བརྟེན། ། ཡང་ན་རོས་འཛིན་གལ་  
 སྦྱང་བྱེར་བ་བསྐྱང། ། བསད་དང་ནད་རྩོ་སྦྱང་བ་གཅིག་ཆོག་པ། ། སྦྱར་བའི་  
 རྒྱལ་པོ་མཆོག་འདི་རྟེན་པར་བྱ། ། འདི་ནི་ཀུན་ལས་བྱད་པར་འབགས་པ་  
 རྟེ། ། འདི་ཉིད་ཤིན་ཏུ་གཅིས་པར་བཟུང་པར་གྱིས། ། གསུམ་ནི་ཆ་མཉམ་  
 གཅིག་ནི་སྦྱན་པ་བསེ་བུ་དཀར་པོ་ཨ་རུ་ར་སྤྱི་ཆེ་ཆེའང་ཅམ། རམ་ཆེ་མང་ཅམ།  
 ཡིས། ། བཞི་སྦྱར་ཆུ་སྦྱངས་རམ་གྱིས་མདོག་བསྐྱར་བ། ། ཁོང་དུ་བཏང་བས་  
 འབྲུ་སྦྱག་བྱང་ན་ཡིན། ། འབྲུ་སྦྱག་བྱང་དུས་ཨ་རུ་མཆུ་སྦྱང་གིས། ལྷགས་གྱི་  
 ཟུངས་དང་བརྩན་སྟེ་སྦྱངས་པར་བྱ། འབྲུ་བ་དཀར་ན་ཐར་ཅུའི་ཁན་རྟེན་དང་།  
 རོན་སྟོང་ཁ་འཛིན་ཁ་བསྐྱར་ལ་སོགས་པ། ། ལུང་བསྐྱི་དང་མཐུན་པར་སྦྱངས་  
 པར་བྱ། སྤྱིན་ཞལ་དྲི་ཆེ་ཞག་བཅས་བྱང་ན་གཅད། ཡང་ཡང་བསྐྱན་དེ་མི་  
 གཏང་ལུས་བྱངས་གསོ། ། བསེ་འབྲུའི་སྦྱར་བ་དང་ནི་རྒྱང་སྦྱན་བརྟེན། ། སོ་  
 བའི་མེ་དྲོད་གསོ་བ་ཤིན་ཏུ་གཅིས། ། བསེ་སྦྱན་བརྟེན་གྲགས་གྲང་བར་སོང་  
 བས་འཆི། ། དེ་ཕྱིར་བསེ་སོགས་མེ་དྲོད་གསོད་པ་སྤངས། ། ལུས་བྱངས་  
 བད་རྟོགས་པོ་བའི་འཇུ་རྟོགས་གྱིས། ། དབང་གིས་སྦྱན་མར་སྦྱན་ཆང་ཁན་རྟེ་  
 དང་། ། རི་ལུ་བྱེ་མ་ལ་སོགས་གང་འཕྲོད་པ། ། གཞུང་དང་བརྩན་ཞིང་རིག་

པའི་མདའ་ཡིས་བསྐྱར། ། རྩི་ཅི་ཐང་དང་རིན་ཆེན་སྦྱར་བ་སྟགས། ། རི་ལྷར་  
འཕྲོད་པ་སྦྱར་བ་གཅེས་པ་ཐང་ཡིན། ། ལུས་བྲངས་བདུན་དང་དྲི་མ་གསུམ་པོ་  
ལ། ། ཏ་ཅང་ཞེན་ཆེས་ནད་རོ་མ་ཐོན་ན། ། བཞི་སྦྱར་ཆ་དང་དོན་རྣམས་ཁ་  
འཛིན་གཅེས། ། སྤང་སྦྱར་བཞེན་པས་ནད་འབྱེན་ཞིང་། ། རྒྱངས་འཕེལ་  
ཡོན་ཏན་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན། ། བད་ལྷག་ཡོད་མེད་རྟག་ཕྱིར་ཆ་བ་  
བཞི། ། བརྒྱ་དང་བཅས་པ་སྤང་ལ་སྦྱར་ཏེ་བཏང་། ། དེ་ཡིས་སྤང་ན་ནད་  
ཡོད་གོང་ལྷར་བཅོས། ། དེ་རྗེས་ཆ་ཁ་བསྐྱེད་པའི་སྦྱན་བཏང་ཞིང་། །  
སྟགས་དང་རྗེས་ཀྱིས་བསྐྱང་བའི་ཆོ་ག་བྱ། ། རྒྱང་ལ་སྦྱན་དང་བྱག་པ་མེ་  
ནམས་ནི། ། ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་སྦྱོབས་ཆེ་བ་ལ་བྱ། །

༥ ཆ་དུག་ཁོང་གསོད་ཆུར་བཞུག་ཆུ་ཡིས་བྲབ། ། ཆ་བ་སྦྱར་མ་བཞི་  
པོ་མཐིང་ནག་དང་བཅས་པ། ། བཤལ་སྦྱན་རྣམས་པོས་ཕྱལ་ལ་ཁོང་དུ་  
བཏང་། ། མགོ་འཁོར་སྦྱག་པའི་སྦྱར་བ་བྱ་བ་གཅེས། ། དེ་ཡིས་ཕྱལ་དུ་སྦྱག་  
ནི་གཏེར་བར་འགྱུར། ། དེ་རྗེས་འདུ་བ་སྦྱི་ལྷར་བཅོས་པར་བྱ། ། བད་དུག་ལ་  
ནི་སྦྱན་མ་འདུ་བ་དང་། ། སྤང་ཐོག་པ་དང་བྱེད་ལ་སྦྱག་པ། ། ཨ་བ་ལུས་བྲེ་  
འཕྲུའི་བསྐྱེད་ཁུ་བཏང་། ། དེར་རྗེས་འདུ་བ་རང་གྲོལ་གྲེས་པར་བྱ། །  
ཀུན་ལ་ཆོགས་བསྟག་རིམ་གྱི་གཅེས། ། རྒྱ་རོག་ཨོ་རྒྱན་རང་བྱུང་རྩི་རྩི་  
དང་། ། གཡུ་ཐོག་སྟགས་ཀྱི་མན་ངག་ཞལ་གདམས་དང་། ། བདུད་ཅི་སྤྱིང་  
པོ་མེ་ལྷེ་འཁོར་ལོ་སྟགས། ། ཀུན་ལས་བདུས་ཏེ་ལག་ལེན་དམར་བྲིད་བྱ། །  
དེ་ལྷར་ལག་ལེན་མན་ངག་བྱུང་པར་འཕགས་པ་འདི། ། བཀོད་པའི་དགོ་བས་  
འགོ་ཀུན་དུག་གསུམ་ནད་ཞི་སྟེ། ། ཀུན་མཁྱེན་ཐར་པའི་གོ་འཕངས་ཐོབ་གྱུར་  
ནས། ། ཟག་མེད་བདུད་ཅིའི་བདེ་བ་རྣམས་པར་ཐོག ། སྦྱར་བ་གསེབ་པའི་  
ཐབས། ། བདུད་ཅི་འད་ཟེར་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ཉིད། ། འཆོ་བྱེད་སྤྲུལ་མགོན་པོས་

གསོལ་བ་བཏབ་ཅིང་། དགེ་སློང་འཕགས་པ་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་ཀྱང་བསྐྱལ་ཏེ།  
གནས་ལྷ་རིག་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན་དཔལ་བཟང་པོས། རྣམ་རྒྱལ་གྱི་ལོ་ས་  
ག་ལྷ་བ་ཕྱི་མའི་ཉི་ཤུ་གཅིག་ལ་ཆོན་དང་བཅས་པ་སྦྱར་པའོ། ། འདིས་སེམས་  
ཅན་ལ་ཕན་ཐོགས་པར་གྱུར་ཅིག ། ཤོ་ལོ་ཀ་སྐྱམ་བརྩ་སོ་དགུ་ངེས་པའོ། །  
འགྲོ་མགོན་པ་རྗེ་ཏ་དེ་ཉིད་ལ། ། དེའི་སྒྲ་སྒྲན་པ་བྱང་ཏི་རྒྱལ་བ་བཟང་པོས་  
དག་པར་བསྐྱགས་ནས། ཡང་དག་ཞུས་པའོ། ། སྒྲི། ཅི་ཤྱོ།

### སྐུ། དཔལ་རྒྱུ་སྐྱེ་གསལ་ཁ་འཛོམ་།

༥ དཔལ་རྒྱུ་ཕྱི་བོང་ང་དང་། ། སྤྱད་ག་ཤིང་ཀུན་ཞོ་རེའི་ཆད། །  
བཟང་བྱག་ཕྱན་རེ་སྒྲ་ཅི་དང་། ། ཉུག་ག་དྲི་ཐོན་གྱ་གུལ་རྒྱས། ། སྐྱུས་པའི་  
རིལ་བུ་བྱ་རིལ་ཅམ། ། གཉན་ཆོད་རྒྱང་དང་གག་ཉོག་འཛོམས། ། ཆོན་སྤྱ་  
དག་ཤིང་ཀུན་ཕྱི། ། རྗེ་མང་བྱག་ཕྱན་བསྐྱན་པ་གཅེས། ། འབྲུམ་ནག་འབྲུམ་  
ཤིང་རྒྱང་མར་སྦྱར། ། མཁྱིས་ཆོད་སྐྱེས་ན་དུར་བྱིད་དང་། ། བོང་ང་དཀར་  
པོ་བསྐྱན་ལ་སྦྱར། ། སྒྲི། རྒྱ་རིལ་ལུ་ཡོད།

༥ བར་ལུ་དྲི་རྒྱ་ཐེམ་ཐེམ་གཅི། ། ར་བའི་སྒྲན་ཡིན་སྒང་གང་ལ། །  
རྒྱ་རྒྱ་བྱ་ཞོ་གསུམ་སྟེ། ། འཛོམ་པ་སྒྲ་ཅི་རྗེ་མང་དང་། ། གྱ་གུལ་བྱག་ཞུན་  
ལྷགས་ཀྱ་བ། ། མིང་ཅན་ཞོ་རེ་ཨ་བཞི། ། གཉན་ཆོད་ཆོད་རིམས་འཛོམས་  
པར་བྱིད། ། སྒྲི།

༥ བར་ལུ་ཆིག་སྐྱེས་ལོ་མོ་དེ། ། ལྷ་བ་བྱག་པའི་དུས་སུ་བསྐྱུས། །  
གཞི་སྒྲན་ཡིན་པས་ཀུན་གྱི་བྱིད། ། རྒྱ་བྱ་རྒྱ་ཆ་པར་པ་ཏ། ། སྒང་ཅི་བོ་དོ་  
གང་ག་རྒྱང་། ། རེ་ལྷག་མེ་ཏོག་ཕྱན་རེ་རྣམས། ། དམར་སེར་བ་རྒྱའི་རིལ་བུ་  
ནི། ། ཡུང་དཀར་ཅམ་བྱ་ཁྱག་མཁྱིས་རིམས། ། གཉན་ལྷན་མ་ལུས་འཛོམས་



པའི་མཆོག ལྷོ།

༥ གཡའ་བྱི་སྐུ་ཆ་འཛིན་པ་དང་། ། ཨ་རུ་གསེར་མདྲིག་ཚན་དན་  
དཀར། ། གུར་གུམ་ཅུ་གང་སྒྲི་ལང་དང་། ། ལི་ཤི་བྲག་ཤུན་སྒྲུ་ཅི་ནམས། །  
ཤུན་རེ་ཐར་ཅུ་རུར་བྱིད་གཉིས། ། ཤུན་འདབ་མཁྲིས་རིམས་ཀུན་ལ་བསྐྱགས།  
ལྷོ།

༥ ལྷ་ཉྱི། ཐར་ཅུ་དྲི་རྩུར་བཅོས་པ། གསུམ་གཉིས་བཟང་དྲུག་དང་།  
འཛིན་པ་སྒྲུ་ཅི་གུ་གུལ་ནམས། ། ཞོ་རེ་ཨ་རུ་ཞོ་དྲུག་ལ། ། ཅར་འཁྲིད་ན་  
འཁྲུང་བྱ་ཆ་དང་། ། འཛོ་ཆ་དྲུག་ནི་རིལ་བུ་དྲིལ། ། གག་སྒྲིག་རྒྱ་རིམས་རྒྱད་  
གཟེར་དང་། ། སྒྲོ་ཆ་མཁྲིས་པའི་ནད་ཀུན་འཛོམས། ལྷོ།

༥ དདུལ་རྩུ་གསུམ་ཆ་ལུ་ཟེ་མེར། ། གསུམ་གཉིས་བསྐྱེས་བཏགས་རྩ་  
བའི་སྒྲུབ། ། འཛིན་པ་ཤུན་གཅིག་ཨ་རུ་འདབ། ། རུ་རྟ་ཆ་ཆེན་ཤུ་དག་  
འབྲིང་། ། སྒྲུ་ཅི་ཉུང་ཚམ་སྤང་ཅི་སྤྱར། ། རིལ་བུ་བྲ་རིལ་ཚམ་རུ་བྲ། །  
གཉན་གྱི་ནད་རིམས་ཚམ་ལ་མཆོག ལྷོ། འདི་དགན་ངག་ཐུན་ཆད་དགའ་འདྲ

༥ ལྷ་གམའི་ལ་མའི་ཁན་རྟ་ལ། ། ལུན་པ་ཐང་སྐུ་པ་ རྩོས་འདེབས་བྱིང་  
ཐང་ཀ། ། ཐུར་མོང་བསྐྱེགས་ཐལ་མ་རུ་ཅེ། ། རྒྱ་ཆ་སྤྱར་བས་སྤོན་ཀུན་  
འཛོམས། ། སྒྲུ་ཅི་ཕི་ཕིང་ཆ་གང་བསྐྱར། ། སྤང་སྤོས་རྩ་བ་བྱི་ཐང་ཀ། །  
བསྐྱེན་ན་གཞང་སྤིད་ཡུལ་ནས་འདྲོན། ལྷོ།

༥ གཉན་ཆོད་ཤ་སྤྱར་དར་ཡ་ཀན་གྱི་མན་ངག་ཟབ་མོ་ཡོད་དོ། ། མཁྲིས་པ་  
རྒྱུད་དང་སྤྲོད་ས། ། གང་འདར་སྤྱིང་མི་བདེ་ཞིང་ལ། ། ཆོགས་འཁོལ་མགོ་  
གཟེར་བཤེད་བྱི་ཉོག། ། ཅ་ནི་བྱིང་གིམས་སྤུན་ལ་འདར། ། རྩུ་ནི་དམར་ནག་  
འདྲ་ལ་མེར། ། མིག་དང་མདངས་མེར་བདུན་དགུས་འཆི། ། འདི་ལ་དཀར་

སྐྱར་བསིལ་མངར་དུག ། སྒྲིན་ཡང་མེད་ལ་འདི་ཉིད་མཆོག ། སྤལ་ནག་  
 སྤལ་སྒྲོན་བྱ་རོག་ལ། ། སྐྱེས་པ་དར་མ་གྱིར་གྱིད་ཤ ། ག་བྱར་གངས་ཐིགས་  
 ཐིག་པན་དང་། ། སྤ་ཅི་གཡའ་ཁྱི་སྒྲོང་ཐོག་འབྱ། ། འདི་ནམས་ཐུན་རེ་ཆ་  
 མཉམ་མོ། ། བོང་དཀར་དམར་མེར་པོ་གསུམ། ། ར་དུག་བོང་དུག་རེ་ཅག་  
 བག ། ཀ་ཤོ་ཀན་རྩ་ནམ་པ་བདུན། ། ཅུས་ལྷན་བསྐྱེགས་ཐལ་ལོ་བརྒྱད་  
 ཅུས། ། བོངས་ཚད་ཞོ་རེ་གུང་གཉིས་ཅམ། ། སྒྲོང་དུ་བབས་ན་ཁྱོན་བུ་ཐེབས།  
 བསྐྱུ་བ་གཅིག་མཆོག་དར་ཡ་ཀན། ། གག་སྒྲོག་དམར་བཤལ་སྒོ་ཚྭ་གཟེར། །  
 ས་སྒྲོག་ཅོག་འགྲེལ་གཉན་སྤང་སྒྲོ། ། མཁྱིས་རིམས་དུག་ཐབས་ནད་ངན་  
 ལ། ། འདི་འདྲའི་སྒྲན་མཆོག་བདུད་ཅི་ཡིན། སྒྲི།

༺ བསམ་ཡས་འཆིམས་ཕྱར་འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས། ། དངོས་སྤྱང་  
 ཉིས་སེལ་པོ་ལ། ། དཀར་པོ་དུག་སྒྱུར་འདི་གནང་ངོ། ། རྒྱ་ཚྭ་ལྷག་གི་རིལ་མ་  
 ཅམ། ། ཐར་ཅུ་དུར་བྱིད་ཐེབ་ཅམ་རེ། ། རེ་ལྷག་དེ་ལས་གསུམ་ཆ་སྒྱུང་། །  
 རྒྱག་ཤ་འདྲེ་ཚྭ་ཕྱར་མགོ་སྒྲེ། ། ཞིབ་བཏགས་ཕྱེ་མ་རིལ་བུ་ནི། ། ལུས་བྱངས་  
 བད་སྒྲོབས་ཚོད་དང་སྐྱར། ། གཉན་ལ་སྤ་ཅི་འདྲིམ་པ་དང་། ། བྱ་བུལ་ཤ་  
 ཆེན་དི་ཆུ་སྒྱུར། ། གཟེར་ལ་དོན་སྒྲོང་སོ་སོ་ཡིས། ། ཁ་ཚར་གཞུང་བཞིན་ཨ་  
 བྱག་ཐེབས། ། མ་ནད་དུག་ནག་མིག་འགྲིབ་པ། ། མ་གཏོགས་ནད་ཀྱན་  
 འདིས་འདྲིམས་ཉེ། ། རྒྱག་པར་གག་སྒྲོག་གཉན་སྤང་གཟེར། ། སྤངས་  
 རིམས་འབྲས་པོལ་ཆ་རིམས་ལ། ། སྒྲེབ་པས་ཆོག་པ་ངོ་མཚར་ཆེ། ། རིལ་བུའི་  
 བན་དག་རིན་ཆེན་འཕྲེང་སྐྱུས་འདི། ། བེམས་ཅན་ནད་ཀྱིས་ཉེན་པའི་དུ་ཁ་  
 ལས། ། སྒྲོལ་བྱིར་བུ་དང་སྒྲོབ་མའི་བྱིར། ། དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་དགེ་བས་  
 སྐྱར། ། དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་མཚན་ཐུགས་ཀྱི་སྒྲིང་ཁུ་ཡིན། ། དཔོན་དགེ་བདག་  
 ལ་ཐུགས་རྗེས་བརྒྱུད་ནས་གནང་། ། དགོལ། །

༥ དཔལ་ལྷན་འཛོལ་བྱེད་ལ་ཕྱག་འཆམ། ། རྟེན་གྱི་ལྷན་མར་སྦྱར་བ་  
 ལ་བཞིན། གཏང་བྱེད་ལྷལ་བཟན་པ་དང་གཅིག གཙུ་བེད་སྦྱར་ངོས་བཟུང་  
 བ་དང་གཉིས། སྦྱར་བེད་ལྷལ་བཟན་པ་དང་གསུམ། བན་ཡོན་བཟན་པ་  
 དང་བཞིའོ། ། དང་པོ་ལ། ཤ་ལྷགས་བར་དུ་རྒྱང་ལྷགས་པས། ། སྦྱ་སྦྱབ་  
 གང་ཡིན་དང་། ། བུད་མེད་བུ་བཅས་ཆེས་ཀྱི་རྒྱང་། ། ལྷལ་བྱེད་ལྷལ་ཀྱན་ལ་  
 མོར་བ་དང་། ། བྱེད་རྒྱུ་རྒྱང་གིས་གནས་འཁུས་པ་དང་། ། གཉིས་མེད་པ་  
 ལ་རབ་དུ་བཤིས། ། མདོར་ན་རྒྱང་ནད་བརྒྱད་བརྒྱལ། ། ལ་སོ་ཅན་ནི་མ་  
 གཏོགས་པ། ། ཀྱན་ལ་བུད་ཅི་ལྷ་བུ་ཡིན། ། སྦྱང་རྒྱང་ཅན་ལ་རབ་དུ་  
 བཤིས། ། གཉིས་པ་གཙུ་བེད་ས་གཞི་བཤིན། ། བྱག་དང་རྒྱ་རྒྱང་འཐབ་པེ་  
 ངོས། ། བྱང་ལྷས་ལུང་པར་སྦྱེས་པ་ཡིས། ། བཅན་དུག་པོར་ང་ནག་པོ་  
 དེ། ། འཕྲི་ཆོལ་ལྷ་བུར་བྱན་པ་འཐུག ། ལེར་བྱེད་དུག་དུས་བཞོས་པ་  
 བྱི། ། རྒྱང་ཟད་ཅམ་གྱིས་སྦྱོག་མདོར་བྱེད། ། མངར་དང་ཆ་བ་ཀ་བེད་  
 རོ། ། རྩོམ་ཡོན་ཏན་ཤིན་ཏུ་རྒྱུབ། ། རྩོམ་ལྷས་པ་གཡོ་བ་མེད། ། ཤིན་  
 ཏུ་འཇིགས་ཏུ་རྒྱས་དེ་ཡིན། ། གསུམ་པ་སྦྱར་ཆུལ་བ་ཡར་གྱིས། ། འོ་མ་བྱེ་  
 གང་ཆད་ཅམ་གཅིག ། ཁོལ་ལ་ཁད་པེད་དུས་དེ་བྱ། ། བཅན་དུག་ལྷག་རིལ་  
 གཉིས་ཀྱི་ཆད། ། ཞིབ་བཏགས་བཏབ་ལ་གདུ་བར་བྱ། ། རྒྱ་རྒྱང་རིལ་ལྷ་  
 བཏབ་པར་གཙོ། ། དེ་ལ་ལ་ཆར་སྦྱང་རྒྱང་ལ། ། རྩོམ་ལྷ་པོ་ཞོ་ཤ་  
 དང་། ། ཤིང་ཀྱན་ལ་རྩ་ཆད་དང་ནི། ། ལ་རྩ་དང་པི་པི་ལིང་། ། རྩ་རྩ་  
 སྦྱོས་དཀར་བལ་གྱི་ཆམ། ། ཞིབ་བཏགས་ལ་ཆར་བཏབ་པ་ཡིས། ། ཤ་ལྷགས་  
 བར་དུ་རྒྱང་ལྷགས་ནས། ། སྦྱ་སྦྱབ་ནད་ལ་བུད་ཅི་ནི། ། ལྷགས་རྩོད་ནང་  
 དུ་ལ་རྩ་ར། ། བསྐྱལ་བེད་ལྷལ་ནག་པོ་ཡིས། ། བ་ཡར་ལ་མེད་ནད་དུ་སྦྱག།  
 བཅན་དུག་གོང་གི་ཆུལ་བཞིན་བཙོ། ། དེ་ལ་ལ་ཆར་ཅི་ཏུ་ཀ་དང་པི་པི་

ཡིང་། ། འཇམ་འབྲས་སྐྱ་སྐྱ་སེའབྱ་དང་། ། ཤ་བའི་རིལ་ལ་རྩུང་ཟད་  
གཏང་། ། མཐུ་དགའ་བའི་གར་བྱས་པས། ། རྟག་གི་ལོ་མ་ཉེས་པ་འདྲ། །  
བུད་མེད་བྱ་ཅས་ཐེས་ཀྱི་རྩུང་། ། རྩ་མེར་ནད་དང་སྤྱངས་བྱས་ནས། ། གོང་  
དུ་སྒྲོས་པའི་ལྡེ་གྲུ་ལ། ། རུ་རྟ་བསེ་རུ་རྩུ་དང་། ། སྟག་སྒྲེལ་སོ་རྟ་ལོ་རྟ་  
དང་། ། སྟེགས་སྟེན་སོ་མ་ར་ཇ་དང་། ། རྩ་མཚེ་བྱེ་མ་སྐྱར་ལ་བཏང་། །  
གཉིད་མེད་པ་ལ་བཅན་དུག་གིས། ། གོང་གི་སྐྱར་བ་གང་ཡིན་ལ། ། ཟི་ར་གོ་  
སྟོང་ཉུ་ལུ་དང་། ། ཇ་ཏི་ཤིང་ཀྱན་ཁ་རུ་མ། ། གཏང་བས་གཉིད་འགྲགས་  
མན་ངག་ཡིན། ། རྩུང་ནད་སྐྱི་ལ་ཁ་ཚར་ནི། ། ཇ་ཏི་སྟིང་པོ་ཞོ་ཤ་དང་། །  
ཤིང་ཀྱན་ཁ་རུ་མ་བཏབ་བསྐྱན། ། བཞི་པ་སན་ཡོན་བསྐྱན་པ་ནི། ། བཅན་  
དུག་བཅོས་པའི་ལྡེ་གྲུ་ལ། ། ཁ་བསྐྱར་ཁ་ཚར་བཅས་པ་ཡིས། ། རྩུ་ལྷན་གང་  
གིས་ཤེས་གྱུར་ན། ། རྩུང་གི་རང་གནས་བདེ་འབྱུར་ཞིང་། ། མེ་དྲོད་འབར་  
ལ་དབང་པོ་དངས། ། གཉིད་འབྱུང་དེ་ཕྱིར་ལུས་ཟུངས་འཕེལ། ། དེ་ཕྱིར་  
སྒྲན་མར་བྱུང་འཕགས་འདི། ། སྐྱར་བ་དྲག་ཡེ་མཁས་པས་མཛད། ། བྱང་ཏི་  
མཁས་པའི་བྱག་དུ་བབས། ། བྱང་ཏི་དཔལ་ལྷན་འཚོ་བྱེད་ཀྱིས། ། དཔལ་  
ལྷན་རྒུལ་མཚན་བདག་ལ་གནང་། ། འགྲོ་ན་མས་རྩུང་ནད་ཞི་གྱུར་ཅིག །

༥ ལྷ་ཏི་ཐར་རུ་འོ་མ་བཅོས་པ་གསུམ་ཆ། དཔལོ། འཇིམ་པ་སུམ་གཉིས།  
གཏུམ་པོ། རྩམ་བུ་ཕྱེད། དྲག་པོ་སྐྱུམ་ཆ་གསུམ་ཆ། མེ་རེངས་དཀར་པོ་རེ་ཅག་པ་  
བཞི་ཆ་གསེར་གྱི་མེ་ཏྲིག རྩུང་སྒྲན་མཁས་པའི་ཕབས། ལེབས་མར་གྲགས་པ་  
ཤིན་རུ་ཟབ་པ་གཉན་ཚད་ཀྱི་གཉེན་པོའོ། ། བྱང་ཏི་མཁས་པའི་མན་  
ངག སྟོ།

༦ ཨ་རུ་ར་ཅེ་སྐྱང་། ཤ་ཆེན། བྱང་པ། བྱི་དུག་གི་ཆ་སྐྱུངས་ཆེག་  
བརྒྱུད་མ་བཞུགས་སོ། ། རྩུན་འགྲོ་གཞན་དང་མཐུན། ། རྩུ་མེབ་ཐིག་པ་སྤལ་

བའི་གཟུགས་དངོས་སྤྱོད་། སྒྲི།

༥ གྱི་ཡིང་དཔལ་ཚུལ་ཕྱེད་ཟུ་ཟེ་གང་བསྟུན་ལ། རྩ་ཏྲ་སྒྲིན་པོ་ལ། །  
 དེ་ལ་རྟོག་དན་ཁྲོའི་བྱང་པ་དམར་ཁྲ་ལ། གཏད། ། དེ་ལ་གསེར་སྒྲི་སྒྲིག་པོ་  
 གཏད། ། དེ་ལ་དཔལ་བའི་བོང་རྩ་ཕྱེད། མི་གཅིག་བསྒྲིན། དེ་ལ་གསེར་གྱི་  
 གསེར་ཞོ་ཐར་རུ་ཞོ་གང་རུང་ཅིག མོག་གཅིག་ཨ་རུ་ར་ཞོ་དོ། སྒྲིན། ། ལག་ཏུ་རྩོ་  
 བའི་རྩ་ཚུ་ཐུན་གཅིག མཚོན་གཅིག་གཏད། ། གཏན་གྱི་དབྱ་དཔལ་བསྟུན་  
 ཟུག་ཕྱེད། ། སྒྲིར་ཐབས་ལག་ལེན་ཞལ་རིངས་གཅིག་བྱ་རིལ་ཅན་བྱས་ལྟ་བུ་ན་ནང་  
 དང་སྒྲིར་ལས་དྲིས། ། ཁོང་དབྱག་རིངས་གྱི་གཏེར་མའོ། ། སྒྲི།

**སྒྲིག འབགས་པ་རིམས་འཛོམས་ལྷགས་སྒྲིགས་ཁ་འཛོར་སྒྲིར།**

༥ འབགས་པ་རིམས་རབ་ཏུ་འཛོམས་པ་ལ་བྱག་འཛལ་ལོ། ། ཏུ་  
 སྒྲི་ཚོ་ལ་ནི་ལ་ནི། བྱ་ལ་ནི། བྱ་ཏི་པ་ནི། བྱ་ཐམ་ནི། ས་ཡ་དེ།  
 ཡ་ཏི་པ་ལ། དར་ཏུ་ཡེ་སྒྲི་སྒྲིགས། བི་ཏ་མ་ཏ། པ་ད་ར་  
 ཏུ་ཕྱི་ཏྲ་ན་ལ། བམ་ཨ་རུ་མེ་ཏ་རྩེ་སྒྲི་སྒྲིགས། ཕྱིར་འབྲེང་བཅད་པའོ། ། སྒྲི་  
 པན་ག་པོ་ལ། མཐུད་པ་ཏི་བྱ་ཆ་གཅིག་བྱ། མཐུད་པ་རེ་ལ་སྒྲིགས་བཏུན་  
 བཏུན་བཏབ་ལ། གཞན་ལ་བདག་ཆེ་གེ་མོ་ལ་གཞོད་པར་བྱེད་པའི་མེ་མེ་  
 རིགས་གྱི་ནད་ཐམས་ཅད་སོང་ཤིག ཞེས་པ་བཅར་རོ། ། དེ་ལ་ཚད་རྩམ་པ་  
 བཞེ་ནི། སྒྲི་པ་ལྟ་བུ་མ་མཐོ་དོ། ལྷག་པོར་བཞེ་པ་ཅིག་ཚད་ཡིན། མཐུད་  
 པ་ཏི་བྱ་ཆ་གཅིག་ཡིན། སྒྲིགས་མཐུད་པ་རེ་ལ་བཏུན་བཏུན་ཡིན། འདྲིགས་  
 པའི་ཚད་ཚལ་གོང་ལ་རན་པར་གདགས། ཉལ་དང་ལངས་རྩོ་བྱ་རུས་སྒྲི་དང་  
 གསུམ་ལ། སྒྲིགས་བཏུན་བཏུན་བསྒྲིགས་ལ་མིན། བདེན་པ་རེ་བཅར་རོ། །  
 སངས་རྒྱས་གྱི་བདེན་པ་དང་། ཆོས་གྱི་བཀའ་བདེན་པ་དང་། དགེ་འདུན་གྱི་

བཀའ་བདེན་པ་དང་། བདེན་པ་ཆེན་པོའི་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་གྱིས། བདག་ལ་གཞོན་པར་བྱེད་པའི་མེ་ལྷེ་རིགས་ཀྱི་རིམས་ནད་ཐམས་ཅད་སྤང་ཤིག མ་ཙོའི་གཟེར་ནད་ཐམས་ཅད་སྤང་ཅིག མ་འདུག་ཅིག བདེན་ཏུ་སྤང་ཅིག ཅེས་བདེན་པ་བརྟུན་རོ། ། ཕྱི་འབྲེང་གཅད་པ་ལ། བྱིན་ནས་འདོན་པ་དང་། རྒྱལ་ས་བསྐྱས་བསེག་ལ་ལན་བདུན་གདབ། དེ་ནས་གོམས་པ་བདུན་བྱིན་ནས། ས་ཅིག་རྒྱགས་བཏབ་ལ་གཏོར་རོ། ། དེ་ནས་བྱིན་ཏུ་སྐྱབ་ནས་བདེན་པ་བརྟུན་རང་བསྐྱང་བ་དང་། རྒྱལ་ས་ཀྱི་རྒྱེས་བསྐྱབ་པ་དང་། ཕྱི་འབྲེང་བཅད་པ་དང་། འདི་སྐྱམ་གཉའ་ནམ་པས། བལ་ཡུལ་མཐིལ་ནས་ཁྲུས་སོ། ། རྒྱུད་གཟུངས་བསྐྱས་ནས་བསྐྱས། འཕགས་པ་རིམས་ནད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་མདོ་འདོན། རྒྱུད་ནག་ལ་རྒྱགས་རྒྱུ་བྱས་ན་དགའོ། ། མེ་ལྷེའི་རིམས་བསྐྱང་ན། བདེན་པའི་ཐོད་པ། མ་ཤམ་པ། མ་རུལ། བརྩད་མ་ཤོར་བ་ལེགས་པར་སྐྱམས་ཏེ་བཏགས་ལ། བདུད་ཅི་སྐྱོན་སྐྱབ་ཐུར་མགོ་གང་། སྐྱེ་ཅི་སྐྱོན་མ་ཅོམ་གཅིག དགོ་སྤྱོད་ངམ་བྱམས་པ་ལོ་བརྒྱད་པའི་རྒྱུ། ཁྲུ་བ་གང་ལ་སྐྱར་ལ་ལྟོ་སྟོང་ལ་གཏང་། ངལ་དུ་བ་དྲག་ཤུལ་ཟས་ཀྱང་སྤངས། བཤལ་དང་སྐྱལ་ས་ནི་བྱང་ན་སྐྱར། དེས་ནི་ལོ་གཅིག་ངེས་པར་ཐུབ། གསོ་ཐབས་ཡོད་ཏེ་གཞན་ཏུ་བཟོ། མེ་ཏོག་ལྷག་མིག་པ་ནང་སེར་པོ། འབྲིའི་འདབ་མ་རྩི་སྐྱུ་ས་གཞི་ཁེབས་པ་དེ་ཞིབ་པར་བརྟུངས་ལ། འོ་མ་ལ་བཏབ་ཏེ་བསྐྱས་ནས། སྐྱེ་ཅི་ཤུ་དག་སྐྱོན་ཆེན། རྒྱག་སྐྱེ་ནམས་བཏབ་ཏེ། ཅ་སྐྱོངས་ལ་རིམས་པའི་གདམས་པ་ཡིན་ལོ། །

༥ བ་མོ་གུ་རུ། དམུ་རྒྱའི་འཕྲུལ་ཆོགས་ལ། རང་གསང་གནས་མཆོག་པའི་མན་ངག་ལ། ཇོ་གེ་ཏ་ཐུ་ཐུ་ལེ་ཐུ་ཨ་ཏེ་ཐུ། པ་ར་པ་རུ། འབྲི་སྐྱུ་ཏུ། ཅེས་བསྐྱས་ལ་མང་དུ་གདབ། བྱེད་པར་ཐོ་རངས་མང་དུ་གདབ། ཅི་ཟ་

ཅི་འཐུང་ལ་གདབ། བད་ཚ་གང་ལ་སྦྱར་ཏེ། ཆང་ངམ་ཆུ་ལ་བཏབ་ལ་གཏང་།  
 དེའང་ཐུག་གཏང་ལྟ་བུའི་ཕྱི་ནས་མང་དུ་གདབ། མར་རྩིང་ངམ། རྩམ་ལ་  
 ལྷན་པ་བཏབ་ལ་ཕྱི་ནས་ཀྱང་བྱུག ཉི་མ་ལ་ཡང་གདུག འདི་ཡི་ཞག་བདུན་  
 བས་ཆུ་ཁ་སྟེ་རུ་འགོ། བཅུ་བཞི་ནས་ལྟ་བ་སྟེ་རུ་འགོ། ཤོབས་འགྲོ་ཟླ་བ་  
 གཅིག་ནས་འཆོའོ། ། གདམས་པ་འདི། སྤྱབས་པག་མོ་གྲུབ་པའི་ལུང་པའི་  
 ཡིན། དལ་ཆུ་མང་པོ་གསོས་ཤིང་། རྟགས་ཐོན་པ་ཡིན་ཐེ་ཆོས་མི་བྱ། སྤྲན་  
 བྱིས་གསོ་བ་ལ། ཨ་བར་སྦྱར་གསུམ་ཞོ་དོ་དོ། སྒྲ་སྒྲ། དི་དེ་ལིང་། སོ་བ་  
 རིས་ཞོ་དོ་དོ། ཉིང་ལེན་ཞུན་ཁན་ཀྱང་ཞོ་དོ་དོ། ། ལུང་ག་རུ་རྟ་ཡུང་བ་སྒྲ་ཅི།  
 རྩེར་པ་ཤིང་ཀུན། ཁ་རུ་ཚྭ། རྩེ་ཚྭ། རྩེ་ལུང་ཚྭ་ནམས་ཞོ་ཕྱེད་ཕྱེད་རེ། དེ་  
 རྩེ་མས་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ། ཞོ་མར་འོ་མ་ཞག་ཆོལ་ལུ་ཞུན་མར་རྩེ་མས་ལ།  
 ལུག་ཞོ་ཅོམ་སྦྱར་ལ། རྩེ་བུམ་ཁ་ཆུང་དུ་སྦྱག་འཇེམ་པས་གཅད་ལ་དུ་བ་མ་ཤོར་  
 བར་ཐོངས་མེས་བསྐྱེད། དེའི་ཐལ་བ་ནག་པོ་ཞོ་རེ་དང་། དན་རྟག་ལུ་དུར་  
 ཕྱིད་བཟང་པོ་མཐེབ་ཆོགས་ཅོམ་གཅིག དེ་སྒྲམ་ཐག་ལན་གསུམ་མམ་ལུ་འཕ།  
 དེ་ནས་བ་ཆུ་ལ། འདམ་ཐགས་ཡུན་རིང་པར་བྱས་ཏེ། རིལ་ལུ་སྦྱན་ཆོས་ཅོམ་  
 བྱ། དེ་བདུན་དགུ་བཅུ་གཅིག་བཏང་། འཁྱུ་བ་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་བཏང་།  
 ཚ་ཆུ་ཡི་དྲགས་འདྲ་བའི་རྩྱེངས་སྒྲེམས་གཉིས་ཕྱེ་མ་བྱ་རམ་སེ་འབྱུ་བཞི་ཀ་ར་  
 དང་སྦྱར་ལ་གཏང་དོ། ། ལྷོ།

སོ་བདུན། འབྲམ་བྱ་ནད་བདག་ལོ་རྒྱ་རྒྱ་དུག་འབྲམ་བཅོམ་སྒྲོར།

༥ བས་རྩ་རྩ་ཞེས་པའི་བུད་མེད་ཅིག་གིས། རྩ་ག་ཅིག་དང་ཉལ་པོ་  
 བྱས་པས་ བུམ་རྩ་རྩ་ཞེས་བྱ་བ་སྦྱེས་སོ། ། དེར་མས་བུ་དེ་གྱང་པག་དུ་སྦྱས་  
 སོ། ། དིང་སང་བུས་སྦྱོན་ལམ་ལོག་པ་བཏབ་ཏེ། ། འའི་མ་འདི་དང་ཉལ་པོ་

བྱས་ཏེ་དེ་ལ་སྤྱིས་ཏེ་གྲང་པག་ཅིག་ཏུ་སྤྱོད། དང་འདི་ནས་ཤི་ནས་གྲང་འབྲུམ་  
 པ་ནག་པོའི་བདག་པོར་གྱུར་ནས། བྱང་པར་དུ་མའི་བྱང་ལ་དབང་བྱེད་པར་  
 གྱུར་ཅིག་ཟེར་ནས་སྤོན་ལམ་དེ་སྐད་བཏབ་པོ། ། དེ་ལ་འབྲུམ་པ་བསྐྱང་ན་  
 ཡང་། རེད་མ་བུའི་མིང་དང་ཆོག་འདོན་པ་མེད་པ་གཞན་གང་གིས་གྲང་མི་  
 ཐུབ་པར་གྱུར་ཅིག ཞེས་བྱའོ། ། དེ་ཡང་པན་ཤ་བ་རིའི་བསྐྱང་བ་འདི་  
 མཛད་དོ། ། ཡི་གེ་དབུ་ཅན་དུ་འབྲེང་གཅིག་ཡིན་འདྲག་ནས་དེའི་ལ་མཛོ་  
 འདྲག་མཛོག་པར་གང་བསྐྱང་ལུས་ལ་གདགས། རབ་གནས། ཡི་རྟོགས་བྱ།  
 འཁོར་ལོ་རྒྱུ་བའི་མ་ཟད་བར་དུ། རྒྱ་སྤྱར་ནད་ལས་སྒོལ་བར་འགྱུར། པ་སྒྲ་  
 རྩ་སྤྱང་། ཤ་སྤྱ་སྤྱ་སྤྱང་། རི་སྤྱ་སྤྱ་སྤྱང་། མ་སྤྱ་སྤྱ་སྤྱང་། པག་བྱ་སྤྱ་སྤྱང་།  
 འཆང་བ་པོ་ལ་འབྲུམ་པའི་ནད་ཐམས་ཅད་ལས་བསྐྱངས་ཅིག་རྩུ་རྩུ་  
 རྩུ་གཟུངས་འདི་འདོགས་པའི་དུས་སུ་མ་བྱ་གཉིས་ཀའི་གཏམ་བརྒྱད་བྱ་  
 དགོས་སོ། ། ཐོགས་ཆོག་པའི་བསྐྱང་བ་ཡིན། ལྷོ།

༥ ཐབས་འདི་ལ་དོན་གསུམ་སྟེ། དང་པོ་བརྟག་པ་དང་། བར་དུ་  
 ཞི་བར་བྱ་བ་དང་། མཐའ་མ་རྗེས་གཅད་པ་དང་གསུམ་ལས། དང་པོ་བརྟག་  
 པ་ནི། ཤ་སྤྱ་ཆོགས་སུ་སྤྱངས། མདོག་འགྱུར། བྱག་མཐེལ་བ་ཡོང་། ལ་  
 མེག་མེག་པ་ཡོང་། བྱིན་པ་སྤྱངས་པ་ཡོང་། ཟུག་ནི་ཆ་ཡལ་ཡལ་བ། ཆ་  
 འཇུག་པ། ཐུགས་པ་ལ་མེ་ཤོར་བ་ལྟ་བུ་ཡོང་ངོ་། ། ཆེར་མས་བྲབས་པ་འདྲ་  
 བ་ཡོང་ངོ་། ། ལ་འབྲུམ་སྟེལ་ཆད། སོ་འགྲུལ་ན་ཆ་བ་ཡིན་ནོ། ། རྩུ་མ་ལ་  
 སྤེབ་ནས་ལྷ་པོར་སོང་ན་མི་ཐུབ། གང་འབམ་གྱི་བརྟགས། གང་འབམ་ནི་མི་  
 སྤྱངས་ཤ་མདོག་མི་འགྱུར་རོ། ། བར་དུ་ཞི་བར་བྱ་བའི་སྤོན་ལ། སེ་འབྲུ།  
 སེ་ཡབ། བྱ་བྱལ། སྤྱ་སྤྱ་ཅན་དན་དཀར་དམར་ཏིག་ཏ། དུག་ཏུངས། ལི་  
 ག་དུར། ཀན་ཏ་ཀརི། སྤེ་ཤེས། བ་ཤ་ཀ་འབྲས་བྱ་གསུམ། འུ་སྤྱ། སྤྱར་



བྱ། བྲག་ཁྱུ། མ་ཁྱ། སྤྱིས་དཀར་ནམས་ཁྲམ་འབྲུམས་བརྟུངས་ལ།  
 འབྲུག་ལ་གཞི་སྒྲངས་ལ་སྤྲ་དགོངས་གཉིས་ཀ་ཐང་དུ་འབྲུངས། ཕྱིནས་བྲུག་  
 པའི་སྤྲུལ་ནི། གངས་དཀར་གངས་ཐིག་མེ་ལོང་ལྷང་ཆོང་འེ་ཐེ་རང་འབངས། སྒྲོ་  
 བྱང་རི་མཚལ། དམར་པོ། སྤྲུག་པོ་འཆོང་སྤལ་བྱལ། རིས། ལུ་ཟླ་ནག་པོ་  
 གནམ་གྱི་རྒྱང་རྒྱང་དུད་པ། རལ་པ། རྒྱུ་ལྷ་ཉག་མེ་ཏོག་སྒྲུ་བ་ཀྱུ་ལུ་རྒྱ་མེར་  
 སྤྲུལ་སྤྲུལ་དཀར། སྤུངས་པ། ཐལ་ཀ་རྩ་རྩ། གསུམ། སེང་ལྷེང་ཟླ་ར་དཀར་ནག་  
 ཏིལ་དཀར་ནག་འདམ་ཁ་ཅན། ཅན་དན་དཀར་དམར་ནམས་ཞིབ་པར་  
 བཏགས་ལ། གཞི་ཅོང་ཞི་བསྐྱེས་པ་ལ་སྒྲངས། ཅོང་ཞི་མ་རྟེན་ན་རྩོ་  
 བསྐྱེས་པ་ལ་བྱ་ཟེར་རོ། ། དགའ་བསམ་པ་མ་བྱང་། སྤྲུལ་ནམས་བསྐྱེས་  
 གསུང་། སེང་གི་དཀར་མོའི་རྒྱལ་སྤྱར་བ་དེ་ལ། མོ་ནན་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་སྤྱ་ལྷ།  
 ཅེས་བཏབ་ལ། སྒྲངས་པ་ལ་ཡང་ཡང་བྲུག་ཅིང་། ཉི་མ་ལ་གདུག་ཟེར་  
 བསྐྱེས་པ་ལ་བཅོས་པ་ལ་གལ་ཆེ། ཁ་ཟས་ལ་བ་ཞོ་བ་དར་མར་གསར་དང་།  
 ལྷག་ཤ་གསར་པ་བཏང་ངོ། ། ར་སྤྲུལ་རེས་ཀྱང་མི་སྟོ། ཀར་དང་སྒྲང་དཀར་  
 ཡང་མི་སྟོ། ཤ་མར་རྟེངས་པ་དང་བརྟུད་ཅན་སྤངས། བཞུག་འབྲུམ་གྱིས་  
 སྤྱངས། ཁར་དཀར་དང་སྒྲང་ལ། རྒྱ་མེར་སྤྲུལ་བརྟུད་བཏགས་པའི་ཏིང་  
 སྤལ་བཏང་། དེའི་གཞུག་རྒྱུ་ཆོན་ལ་འགྲོ། བོད་སྤྲུལ་ལ་བསྐྱེས་ན་བྱ་ལྷགས་མི་  
 འདྲ་བ་ཅིག་ནི། རམ་སྤང་ཕྱ་རྒྱ། རང་གི་དབྱ་དང་སྤང། བདུད་ཅི་སྤྲུལ་  
 གཉིས་སྤངས་པ་སྟེ། ། མེ་ཉིས་ཁན་རྩ་ལེགས་བྲས་ལ། ། སོ་ར་ལུ་ཟླ་ཀྱུ་ལ།  
 དང་། ། ཅི་མང་ཕུང་པ་མི་བསྐྱེད་སྤྱར་ལ་བྲུག ། སྤངས་ནམས་སྤལ་བར་ཐེ་  
 ཆོམ་མེད། ། བཅངས་པས་ནད་རིགས་གདོན་ནམས་ཐུབ། ། རྩོ་རྩོ་འཆང་  
 གིས་གསུངས་པ་ཡིས། ཐབས་མང་དཀའ་བ་མེད་པ་ནི། ། དད་བཙོན་ཤེས་  
 རབ་སྟོབས་གྱིས་རྟེན། ། སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ཕན་གུར་ཅིག །

‡ གང་འབམ་གྱི་ཁོང་སྒྲན་ལ། སེ་འབྲུ་བཞི་པའི་ཐང་བཏང་། བུལ་  
 ཏྲིག་བྱ་བལ་མ་ཆང་གར་མར་སྒྲག་ལ་བྱག་ཁ་ཟས་དྲིད་བཞེན། ཆ་འབམ་  
 གང་འབམ་གྱི་རྗེས་བཅད་པ་ནི། མིའི་སྟེ། རི་པོང་། སྤྱང་གྱི་བཞིའི་བྱན་  
 གྱིས་བྱགས་པ་བྱ། ཀང་འབམ་བཙས་ཐབས་ཟབ། སྨྲི།

‡ དཔལ་བྱག་ན་རྡོ་རྗེ་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། ། འཇིགས་པའི་ཆ་ལྷགས་  
 སྒྲུལ་པའི་སྒྲ། སྒྲའི་གདུགས་པ་ཞི་མཛད་ཅིང་། འགྲོ་བའི་སྒྲག་བཟུལ་ཞི་  
 མཛད་པ། ། རྡོ་རྗེ་འཆང་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། ། སྒྲུ་ལ་སྒྲགས་པའི་འབྲུང་པོ་  
 ཡི། ། འགྲོ་བ་འཆོ་ཡུར་གདམས་པ་འདི། ། ཉག་བབྱངས་རྩོགས་པར་འདི་  
 ཅམ་བྱ། ། ལྷག་པའི་དུག་ལ་ནམ་མང་ཡང་། ། སྒྲའི་དུག་ལ་ནམ་པ་ལ། །  
 བསམ་མཐོང་འཕྱོ་བ་ཁ་རྒྱངས་རེག ། དང་པོ་སྒྲའི་བརྟག་པ་ནི། ། སྒྲགས་པོ་  
 གཏིང་རིང་འགྲོ་བ་དང་། ། བྱག་སྒོ་དགོ་སར་མི་ཤོང་འགྲོ། ། འཇུལ་དང་ལྟ་  
 མང་འདམ་རྒྱབ་དང་། ། ཡིད་དུ་འོངས་པའི་གཟུགས་མཐོང་དང་། ། གཡག་  
 སྒྲགས་གདུང་དང་གྱིས་དེད་དང་། ། རི་གཟར་འཁར་འཇིགས་བྱེད་པ་དཀྱུ་  
 བཅུག་པ་རུང་དགོན་པ། ཐིང་ལས་ལྷང་པ། ། གཅེར་བུར་འདུག་པ། རྩར་ལྷན་ལྷན་གྱིས་  
 བྱང་དུ་འགྲོ་བ། བ་སྒྲང་ལ་ཞོན་པ། གཡག་དང་བ་སྒྲང་འཁྱུ། སྒྲག་སྒྲར་ལ་སྒྲགས་པའི་  
 སྒྲག་ཆགས་སྒྲ་ཆོགས་མི་བ། མི། ། དེའི་སྒྲུར་བ་འདི་ལྟར་བྱ། ། རི་དྲགས་སྒྲ་ཅི།  
 ཉེ་བ་སྒྲས་དཀར། ཉགས་གྱི་ཅི། ། འདྲེ་པོད་གྲུ་གྲུལ། རུ་རྟ་དངས། ཅི་ཆེན་ཐང་  
 བཆེན་པོ། ལྟ། ། འདི་ནམས་གདགས་པའི་སྒྲུར་བའོ། ། ལྟེ་བའི་བྲི་དང་རང་  
 བྱང་ཆུ། ། སྒྲར་ཉེ་གནས་བདུན་དག་དུ་བྱག ། དེས་ནི་རྟག་དུ་འཁྲུགས་ཀྱང་བྱ།  
 སྒྲུར་བ་བྱག་པའི་འདི་གཉིས་བྲས་པ་ཡིས། ། སྒྲུ་ལ་ས་བདག་སྒྲུ་གཉན་སྒྲགས་པའི་  
 འབྲུང་པོ་ནམས། ། དྲི་ཆོར་སྒྲང་ལ་འགས་འདྲ་ཞེ། ། དེ་ལས་གཞན་དུ་འགྲོས་  
 པར་འགྱུར། ། སྒྲུར་ན་སྒྲུ་ནད་ཐམས་ཅད་རྟགས་མང་ཡང་། ། མདོར་བསྐྱུས་

བད་པ་སྐུ་ལ་དགའ། ། ལུ་བ་མོ་དག་ནི་ཡང་དང་། ། སྐར་མེ་ཤུ་བ་གཤུ་  
 དང་། ། གཡལ་བ་བས་སྒྲག་ལྷགས་པ་དང་། ། བམ་ནད་བམ་འབྲུམ་ཆུ་འབྲུའི་  
 མཛེ་རིགས་ཡིན། ། དེ་ལ་དེའི་གང་གི་སྦྱར་བ་ཚུམས། ། དེ་གསོ་མཛེ། དེའི་  
 མཚན་ཉིད་ཤེས་པ། གཅེས། ། ཡང་ནི་བརྟགས་ནམ་པ་བཞི་ཤེས་པར་བྱ། །  
 རུས་པ་ཚད་རྒྱུར་དང་ཞུགས་པ་ཡིས། ། ལྷགས་པའི་སྒྲིང་ནི་མི་དགའོ། ། ཤ་  
 ཚ་ཟའིང་འབྲུག་སྒྲིང་འདྲིང་། ། ཤ་ལ་སྤྲས་ལ་ཆགས་པའོ། ། ལྷགས་པ་མེ་མེ་  
 རིས་སུ་ཡོང་། ། བར་བར་རྒྱ་གང་སྤྲག་པ་བཞིན། ། བས་སྤྲགས་ཤ་སྤ་འབྲུང་  
 པའོ། ། དེ་ལ་བྱག་པ་དང་བདུག་པ་བྱའོ། ། ལྷ་ཅི་ནགས་ཅི་རྩ་རྟ་དང་། །  
 འདྲེ་བྱན་བརྒྱབས་ཅན་གྱིས་གྲུ་གྲུ་སོད་ཐང་རྒྱུ་མེའི་རྩལ། ལུ་ཐི་ལ་བྱེད། ། དདུགས་  
 བལ་གྱིས་རེད་དྲི་ཆེན། བེ་མ་ཅ་དང་། ། བྱས་སྐྱ་ཏ་ལ་སྤྲག་སྐྱ་བག་བཅུད་བཅན་  
 དུག་དང་། ཡང་ནི་མེའི་ཅིའི་རྩལ་ཆེན་བསྐྱ། ། དྲི་རྒྱ་བྱ་བས་རྟག་ཏུ་བྱག །  
 འདྲེ་བསོད་ནགས་ཅི་རྟོ་བའི་དྲི། ། ཅི་བོ་ཆེན་ཏ་ལ་རྒྱ་ཆོལ་རོ། ། ཨ་ཐི་ཏ་དང་  
 རུས་ཆེན་ཉའི་མཁྲིས་པ། བྱ། ། བག་གམ་མའི་བསྐྱད་ཀྱིས་བསྐྱ། ། མེར་  
 བསྐྱགས་སྤྲ་ནས་བདུག་པར་བྱ། ། སྦྱར་བ་དེས་ནི་སྐུ་བད་དང་། ། སྦྱེ་དགུ་  
 འཛེབྱེད་འབྲུང་པོ་ནམས། ། སྐད་པ་འགས་འདྲེ་མི་གནས་འགྱུར། ། དུག་ནི་  
 ཤ་ལ་ཞུགས་པ་ན། ། ཤ་འཕྲིག་ཤ་རྟོད་བེར་པ་ལངས། ། བེམ་པོ་ཆོར་བ་མེད་  
 མིག་སྒྲུམ། ། རྒྱ་འབྲུང་སྤྲིན་མ་བ་སྐྱ་འབྱ། ། སོར་མོ་བྱི་བཞུག་ལྷ་བུར་  
 འགྲོ། ། གོང་མའི་སྦྱར་བས་བྱག་ཅིང་བདུག ། སྐད་བཟང་ཆེ་རིང་ན་བ་  
 མེད། ། དེས་ན་ཡང་དག་བཤད་བྱ་ན། ། བྱེད་རྩེ་རྩེ་རྩེ་ཆེན་མཐེ་བོ་ཅམ་གཅིག  
 བྱི་གྲ་དཀར་པོའི་རོ་ཆེན་དེ་དང་མཉམས། དེ་དང་མཉམས་པའི་བ་མེ་རོ་ཆེན་སྐུ་བ་དོམ་  
 མཁྲིས་གཉིས་རིལ་མ་ཅམ་རེ། བཟང་རྒྱག་ཐུན་རེ། ཡུངས་དཀར་དོག་མ་བཅོ་ལ། སྐར་  
 གཞིམར་ཁྲུའི་མི་ཆོལ་དང་སྦྱར་ལ་བཏང་། བྱིས་པ་ལོ་བརྒྱུད་པའི་དྲི་རྒྱས་ལ་སྤྲས། ། ར་  
 རིལ་ཅམ་བྱས་ལ་སྤྲ་གཅིག་བཞེན། ཟན་ཡུངས་སྦྱར་དང་། ། བྱིས་སྐྱ་ཆ་མཉམ་

རིལ་བྱ་ནི། ། རིལ་མའི་ཚད་ཙམ་བྱས་ལ་སྐམས། ། ཇི་ཆུས་ཕུལ་ཐོས་དུག་  
 ལས་གྲོལ། ། དེ་ཡང་ཡང་དག་བཤད་བྱ་བ། ། སྦྱོ་བ་འདུལ་བར་འདོད་པ་  
 ཡིས། ། བྱག་པ་ཇས་ཀྱི་བྱག་པ་བྱ། ། རོ་མས་མི་རོའི་སྲད་བྱ་ཡིས། ། སྲིན་ལ་  
 བརྟགས་ལ་བཟུང་བྱ་སྟེ། ། བདག་ཉིད་ལྟའི་ར་རྒུལ་གྱིས། ། བདུག་པའི་གང་  
 གི་ཇས། མེ་ལ་ཇས་རྣམས་བསྟེགས། ། སྦ་ནས་རྩ་སྟགས་སྐབས་བདུག་ན་སྐད་  
 ངན་འབྱིན། ། མི་སྲོད་པ་གནས་བདུན་དུ་ནི་དམ་བཅའ་ཡིན། ། ཇི་ཞིམ་སྦ་  
 སྟག་གཤའི་ས་བསྐྱངས། ། སྐད་འདོན་རྒུལ་ཞིང་ལན་མི་གཏོར། ། བཤམས་  
 པས་འགོ་རུ་མ་འདོད་ན། ། འདྲེ་བསོད་རྒྱ་དང་ཕག་གི་བརུད། ། ར་མོའམ་  
 བྱང་བྱའི་སྟག་པ་ཡིས། ། མེ་ལ་བསྟེགས་ཅིང་བདུག་པར་བྱའོ། ། གསུམ་  
 བརྒྱད་བདུན་བརུ་གསུམ་པར་སྟེལ། ། འབྱུང་པོའི་རྣམ་ཤེས་རྩྱུ་གིས་བསྟུ།  
 ཕུཅེ ཀྱིས་གནས་གཞན་དག་དུ་འཕངས། ། དྲག་པར་ཆོར་ནས་གནས་བདུན་  
 དུ། རྩྱུ་ཕུཅེ བྱག་པའི་ཇས་ཀྱིས་བསྐྱང་ཇས་བཙ་བརྒྱད་པོ་ལུས་ལ་གདགས། ཁ་རུ་  
 ཇི་ཆུ་བར་པ་ལ་བཏབ་སྟེ་བཏང་རོ། བ་བྱ། མ་བྱུང་བར་དུ་སྦྱར་གྱིན་བྱའོ། །  
 དེས་ནི་གནས་ནས་གཡོ་བར་འགྱུར། ། དེས་ན་ཡང་དག་བཤད་བྱ་བ། །  
 རིམས་ལ་སྟགས་པ་འགོ་བའི་ནད། ། བསྐྱང་བར་འདོད་ན་གང་དག་གིས། །  
 ཉེ་དྲི་ནགས་ཀྱི་རང་འབྱུང་སྦྱར། ། བཏུང་དང་བྱགས་ན་ཐེ་ཆོམ་མེད། ། དེ་  
 ལས་གཞན་ཡང་བཤད་བྱ་ན། མ་བྱ་གཉིས་ཀ་ལ་ཇས་བཙ་བརྒྱད་བྱགས། ལུས་ལ་  
 གདགས། ། མེ་འབར་སྐྱང་ཆེན་གྱིས་ཁོངས་སུ་བཞག་གོ། ། སྤྱད་ག་ནག་པོ། ར་རྟ། བོང་  
 ང་། སྟག་སྦྱ། བྱའམ་ཕག་ཆོལ་རོའི་བདུད་ཆེ། བྱིས་པ་གདོན་ལས་བསྐྱངས་འདོད་  
 བ། ། འདྲེ་བསོད་སྦ་ཆེ་སྦན་རྒྱ་དང་། ། བདུད་ཆེ་མི་ཡི་བརུད་གྱིས་  
 བཙོས། ། རང་འབྱུང་རྒྱས་སྦྱར་ལ་བྱག་ཅིང་། ། མགུལ་དུ་སྟའི་སྦར་པ་  
 གདགས། ། སུན་མོང་སྦྱར་བ་བཤད་བྱ་བ། ཉེ་བ་འདྲེ་ཇས་ཀྱི་བརྒྱད་ཀྱི་སྟེང་དུ་

འདི་ནམས་བརྗོད་ཏེ། གསོད་ནགས་ཀྱི་ཅི། ། དྲི་ཆེན་ཉ་མཁུ་ཅི་པོ་ཆེ། ། བྱས་  
 སྒྲུབ་དུན་དུ་སྒྱར་བ་ཡིས། ། སྒྲུ་དང་ས་བདག་རྒྱལ་པོ་སོགས། ། འབྱུང་པོ་  
 རྣམས་ཀྱིས་མི་འཁུགས་ཤིང་། ། འབྲས་དང་ཤུ་བ་གཡན་པ་དང་། ། བས་  
 སྒྲགས་ཤ་ཁ་མེ་དབལ་དང་། ། གག་ལྷོག་མ་རེད་རིམས་ནད་དང་། ། རྒྱ་  
 གཞེར་འབྱུང་པོ་ཐམས་ཅད་འཛོམས། ། གཞན་ཡང་རབ་དུ་བཤད་བྱ་བ། །  
 ཉེ་བ་དྲི་ནི་དྲི་རྒྱར་སྒྱར། ། རྒྱན་དུ་བསྐྱུང་རིམ་ཕྱིར་བརྒྱག་དུ་ཡང་འགྲ། ཞིང་ཁྲུས་  
 གྲང་བྱ། ། སྦྱར་བ་འདི་དག་བྱས་པ་ཡིས། ། མར་མེས་ལུན་པ་གསལ་བ་  
 བཞིན། ། དུག་ནི་དེ་ལ་གནས་མི་འགྱུར། ། རྩ་དང་རྩ་བར་ཞུགས་པའི་  
 རྟགས། ། དྲི་མཁུ་གནས་ལུས་ལ་འབྱུང་། ། རྩའི་མེ་རྟོག་རྒྱ་སྒྱར་དང་། ། ཉ་  
 སྒྲལ་འབྱུང་ཞིང་རྒྱང་ལག་ལ། ། འཛོག་སྒྲོ་ཡོད་ན་ནག་རྒྱ་ནི། ། དུག་ཁྲ་ཀོ་  
 རུལ་ལྟ་བུ་འཇམ། ། སྒྲོ་གསར་འདབ་འདྲའི་སྒར་མེད་པའི་སྒྲུལ་སྒྲོད་མི་བདེ། །  
 གོང་རྩལ་གཅིག་པ་དུ་སྦྱར་བ་འཁོད་པ་ན། ། ཨ་རུར་དང་སྒྱར་ཞིང་ལྟ། ། ཉི་  
 མས་གངས་ལམ་ཞུ་བ་ལྟ། ། དུག་གནས་རིམ་པས་ཞི་བར་འགྱུར། ། རུས་པ་  
 ལ་ནི་ཞུགས་པའི་བརྟགས། ། ཕྱི་པ་སྒྲུལ་མེ་རྩན་ཞིང་ཆོགས་མིག་ན། ། རྩོད་པོ་  
 ཉི་ལྟགས་ཁྱེར་འདྲའི་མདོག་ ། མདངས་ཉུང་དུ་སྒྲོ་སྒྲོང་ལ་གཏོང་། ། བྲལ་གོས་ཀྱི་  
 བཀྲག་མདངས་ཉམས། ། བསྐྱ་བའི་སྒྲའི་བཀྲག་འཆར་ཞིང་ནི་ཡན་ལག་  
 འཁྲུམས། ། དེའི་སྦྱར་བ་ཨ་རུར། ། ཉེ་བའི་དྲི་དང་རང་འབྱུང་རྒྱ། ། སྦྱར་  
 རྩལ་བཞི་པོ་ནས་སྒྲོ་སྒྲོང་ལ་འབྱུངས་ན། ། གནད་པ་ཀུན་ལས་སྒྲོལ་བར་འགྱུར།  
 ཎ སངས་རྒྱས་སྒྲུན་གྱི་སྒྲལ་བྱས་འཆལ་ལོ། ། འབྲས་བཙོས་མན་  
 ངག་བྱུང་འཕགས་འདི། ། དམར་ཁྲིད་ཡི་གེར་བཀོད་པར་བྱ། ། ལས་ཅན་  
 གཅིག་དང་འབྲུད་པར་ཤོག ། རྩི་མང་བསལ་བའི་རྩལ་གྱིས་དབྱེ། ། དོམ་  
 མཁུ་མཁུགས་པའི་རྟ་ལ་སྦྱོན། ། དན་རོག་འཆོ་བའི་བརྒྱད་ལ་བསྐྱ། ། རྒྱ་མོ་

ཆ་བའི་དྲོད་གྱིས་བལྟ། ། སྤྲུག་བཅན་པའི་བྱིས་བསྐྱངས། ། རྩར་བྱིན་རྣ་  
 བའི་མཆོན་གྱིས་གཅད། ། ཞོང་མ་ལྷ་དྲིལ་བཞི་ཆ་ལ། ། རྣ་བའི་ཚོད་བཞི་  
 གསུམ་བཏང་པ། ། རྩེ་ཆ་བ་གསུམ་གསུམ་དེ་སྟེང་སེམས་ཅན་དང་ཕ་ཆ་ག་  
 ར། ། ཤ་དྲུག་འདྲོན་པ་བྱུང་པར་འཕགས། ། གལ་པ་སྟོན་དུ་འབྱུང་བ་  
 ཡིན། ། ཁ་དྲོག་འཇུར་བ་རྩལ་གྱིས་བྱ། ། དམར་པོའི་དུ་བ་འཆོལ་གྱིས་  
 བྱ། ། རུས་ལ་བབས་ན་སྤལ་རྒྱབ་སྟེ། ། ཁ་དྲོག་སྤྲུག་པོར་ཡོང་བ་ལ། ། ཤར་  
 ཆེ་བའི་དུས་སུ་ནི། ། ཞོང་གི་གཅོད་སྟོན་ཐུན་ཆེར་བཏང། ། སྤངས་འདུལ་  
 ལུམས་དང་བསྟེག་པ་དང། ། བྱུང་དང་རུས་རོ་འདྲོན་ལ་སྟགས། ། འབྲས་  
 གཅད་གཞན་དུ་བཤད་ལ་སྟོས། ། འབྲས་ཀྱི་མན་ངག་ཟབ་མོ་ཡིན། ། འདི་ཡི་  
 བརྒྱད་པའི་ལོ་བརྒྱས་ནི། ། རྒྱུ་པ་སྟོན་པའི་སྟོ་རྒྱུད་ལས། ། དང་པོ་བྱང་  
 རྩབ་དུ་ནི་གནད་བ་ཡིན། ། རྒྱུ་པ་དར་འབྱུལ་མཁས་པ་དེས། ། གཤགས་པ་  
 འཛིག་རྟེན་ཀྱང་ལ་བྱབ། ། མན་ངག་ཆིག་བརྒྱད་མེ་གཅད་ཕྱིར། ། བྱང་ཉིའི་  
 སྤམ་ལ་ཕུལ་བ་ཡིན། ། དེ་ལ་ཁོ་བོས་ཞུས་པ་ཡིན། ། གཤམ་ཐོག་རྩེའི་བྱག་ནས་  
 ཀྱང། ། གཅོད་པ་ལྷ་རྩེས་ཞུས་པའོ། ། ཇོ་ཉི་ལུག་གི་ཤ་ལ་ཟད། ། འབྲས་ཀྱི་  
 བུ་མོའི་སྟོང་ཐང་བྱེ། ། རུས་པའི་ལུ་མོ་སྟེང་རྩེའོ། ། ཞིན་རང་དུ་ཞི། རུལ་  
 བར་དུ་ལ། རྣམ་ན་རང་དུ་རྣམ། ཤིག་ཤིག་དབུས་ནས་ཤིག་རྩེ་མཐའ་  
 བས་རྩྱུ། ། ཇོ་རྩེ་མེར་གྱི་ཕུང་པོ་རྟ་ལྟར་རྒྱག་པ་འདི་ལ། བྲག་སྤངས་ཀྱི་ཕུང་  
 པོ་སྤང་ལྟར་འཁུན་པ་འདི་ལ། ཇོ་ཅས་མ་ལ་ཡེ་སྤྱ་ན། རུས་ཤ་མ་ལ་ཡེ་སྤྱ་ན།  
 འབྲས་ཀྱི་སྟགས་ཟབ། རྩྱི།

ཎ རྒྱ་ཆོག་གི་རུས་འཆོལ་དཀར། གསེར་མདོག་ཨ་རུ་ར་དང་གི་རུས་  
 ཆ་མཉམས། གང་རུང་གི་བྱེད་འཆོལ་དཀར། དེའི་གསུམ་ཆའམ། བཞི་ཆ་  
 རྒྱ་ཆོ་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ། བྱེ་མ་ནས་ཅམ་རེ། ལིང་ཐོག་དང་ར་འདུག་ན་

ཐོག་ཏུ་བཞག གཞན་ནམས་ནི་མིག་གི་སྤྱབས་སུ་ལྷག་གོ། ། སྒྲི།

༥ ཨ་ཙ་ར་ལྷགས་ཀྱི་ཐོག་འཇམ་གྱི་མན་ངག མགོ་སྤྱོད་འདོན་པར་  
བྱེད་པའི་མན་ངག་འདི་ལ། མཚོན་སྤྱད་སྤྱེའི་སྤྱད་པ་འདོན་གང་པ་གཅིག་  
བྱས་ལ། སྤྱོད་ཉིང་ལྷག་ཁྲུང་པ་ཉིང་ཏུ་བཅིངས། ལྷག་པ་ནས་མཛོད་ཤུར་  
འཐེན། རྩ་བ་གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་འཐེན་ལ་བརྒྱ་བྲམ་བྱ། སྤྱགས་འདི་  
བཟབ་རྒྱུང་ཏུ་བྱིས་ལ། དཔལ་བ། ཚོགས་ཁ། སྤྱི་གཅུག ལྷག་ཁྲུང་། རྩ་  
ལྷག་གཉིས་སུ་བསྐྱུང་བ་རེ་རེ་བཟླས། མ་བྱའི་མདོངས་སྤྱི་གཅུག་ཏུ་གཅུག་  
ལ། སྤྱོ་ཙ་དཔལ་བར་ཡོང་བར་བྱས་ལ། སྤྱོང་ཐོག་འབྲས་བྱ། སྤྱོད་ཏུག་  
ཤིང་ཀྱུ། ལྷ་མོ། སྤྱི་ཙེ་མགོ་སྤྱོད་སྤྱེར་མེ་ཙ་བྱས་པ་ཡིན་ན་བྱང་པའི་མགོ་ཙེ་ལ་བསྐྱེན་  
ལ་བཏང་རྩ། ། རྩམས་ཞིབ་པར་བཏགས་པའི་བྱེ་མ། མ་བརྒྱད་བྱི་རྒྱུར་སྐྱར་ལ་  
སྤྱར་ལྷག་ དར་སྤྱོད་མར་གྱིས་གདོང་བྱིབས་ལ་དར་གཅིག་ཉི་ལ། དེ་རྒྱུས་སྤྱོད་  
ཏུག་བཙོས་པའི་རྒྱངས་པ་སྤྱར་བཏུག་ཅིང་། སྤྱགས་བསྐྱུས་ཤིང་། མདའ་བྱ་  
ཚོད་མ་དང་། འཕངས་གིས་རྒྱ་བསྐྱབས་ཀྱི་ཉིང་ཏུ་ཉི་ལ་ཉི་ལ་བྱ། འདིས་མགོ་  
སྤྱོད་དངོས་སུ་འཐོན་ཞིང་། མ་ཐོན་ཡང་རྒྱག་འཆག་གོ། ། སྤྱགས་ནི། ཨོ་  
སྤྱོད་འབྲུ་སྤྱོད་ཚོག ཅན་ཅན། ཅད་ཅད། ཏུ་ཡ་ཏུ་ཡ། ཤིག་ཤིག་སྤྱུང་  
སྤྱུང་ལྷ་ར་ཡ་སྤྱུང་། དཔལ་ལྷན་འཚོ་བྱེད་ཀྱི་ཕྱག་ལེན་མའོ། ། སྒྲི།

༦ རང་ཉིད་བྲམ་ཟེམ་ནག་མོ་སྤྱོད་གསུམ་མ། ཕྱག་གཉིས་ཀྱི་གཡས་  
པ་ལ། རྒྱུང་གི་ཞགས་པ་བསྐྱམས་པ། གཡོན་ན་རྒྱུ་འབྲུག་སྤོན་མོས་མེད་བལ་  
གསོད་པ་བསྐྱམས་པ། ཞབས་གཉིས་བསྐྱུང་པ། མེ་དབལ་བསོད་པར་  
བསྐྱམས་ལ་ནག་དོག་སོང་བར་བསྐྱམས། སྤྱི་པ་གི་བཞི་སྤྱི་ག་ར་མ་རི་ཤོད་ཁ།  
སྤྱི་ཨ་མི་ཏའི་མིང་པོ་དེ་འབྱུངས། པག་གི་ཉི་མ་ལ་མཚུ་སྐར་ལྷ་བ་འཛོམས་ཏུས་  
བསྐྱེན་པའི་ད་ལུ་བཅུགས་ཏེ། མིའི་ཚོག་གིས་བར་མ་ཚོད་པར་བསྐྱེན་པ་ཁྱི་





ནདགལ། བསྟེན་པ་བྱེད་པའི་དུས་སུ་སྤྲོ་གཅད་བྱས་ལ། སྤྲོ་དགོངས་མོ་  
ལན་གསུམ་གསུམ་ཅམ་དུ་ར་ལྷག་བསྐྱར་བ་ནམས། ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱས་ལ།  
སྐམ་པ་དེ་ཐོགས་ལ་བསྐྱས་པར་བྱའོ། ། དེ་ཚར་ནས་གོང་གི་རང་ཐག་འགོ་ལ་  
སོགས་པར་སྤ། བྱང་གི་འབྲོག་པ་གཅིག་ལ་རྟགས་ན་རེ་བྱང་བ་ལགས་སོ། །  
ཤིན་ཏུ་ཟབ། སྤྱི།

༥ གཉིད་མི་ཡོང་བའི་ཐབས་ལ། ཅོག་གི་སྒོར་ཉིག་ཏའི་ཆུ་ལ་བཙས་  
ནས། རང་པོ་ཐོས་ན་མཚན་མོ་རང་པོ་གཉིད་མི་འོངས། དེ་བཞིན་དུ་བྱེད་  
ཐོས་ན་བྱེད། གསུམ་ཆ་བཞི་ཆ་ལྷ་ཆ་སོགས་གང་ཐོས་ན་གཉིད་ཡང་དེ་བཞིན་  
དུ་མི་ཡོང་ངོ་། ། དག་ཐོན་བྱེད་ན་དགོས་ཤིང་ཤིན་ཏུ་ཟབ། སྤྱི།

### སོ་བརྒྱད། འབྲུང་པོ་ནོར་བདག་བསྐྱབ་ཐབས།

༥ ཡི་དམ་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། ། འབྲུང་པོ་ནོར་བདག་བསྐྱབ་པར་  
འདོད་ན། སྤང་གོང་ཐོན་པོ་འམ། སྤྲོ་སྤྲོ་གསུག་གམ། བྲག་སྤྲོ་ལྷ་སྤྲོ་  
བཞི་པ་གཅིག་བྱས་ལ། སྤྲོ་སྤྲོ་ཆག་ཆག་གདབ། འཆིང་པ་གཙང་མའི་  
ཁར། སྤྲོ་བྱའི་ཤ་ཁྲག་ལ་གཞི་བྱས་པའི་གཏོར་མ་གཅིག་བཤམས། ཤོག་གུ་  
གུ་བཞི་པ་གཅིག་ལ་ལྷ་རིས་པ་མཁའ་པས་བྱིས་པའི་གཟུགས། གཙེར་དུ་  
བརྒྱན་དྲང་ལྷན་པ་ལེགས་པ་གཅིག་བྲིས་ལ། སྤྲོ་དོང་བཙས་པ་མདའ་གོད་  
སྤྲོ་གཅིག་ལ་གདགས་ལ། གཏོར་མ་ལ་བཙུག་ ཡི་དམ་ལྷའི་ཉིང་རེ་འཛིན་  
གསལ་བ་ལ། སྤྲོ་སྤྲོ་གི་སྤྲོ་གསེང་འདི་ཞག་གསུམ་བསྐྱས། མོ་འི་འི་འི་འི་  
ཤ་ལ་འི་འི་འི་འི་ ཅས་བསྐྱས་པས་ཞག་གཅིག་ནས་མི་ལམ་འབྲུགས། གཉིས་  
ནས་ཉམས་དགའ་ཡ་ལེ་ཡོང་། གསུམ་ནས་བྱིས་པ་མང་པོས་རྒྱལ་ཁ་བྱེད་པ་  
ཡོང་། ནོར་འདོད་སེ་ཉི་སེ་ཉ་སམ་ཡ་ལྷོ། ཅས་བསྐྱས་པས་བསོད་ནམས་ཆེར་

འགྲོ། གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་གཅིག་ལ་ཡང་། བསོད་ནམས་སྐྱེའོ་སྐྱགས་གསུམ་  
 བགངསན། རྩ་ས་མ་ལུ་རྩྱུ། ཅག་ཀྱུ་ཅག་ཀྱུ་ཕྱེ། སམ་མ་ཤི་ཀྱུ་རུ་ཡེ་ས་མ་  
 ཡ་ཤིང་ཤིང་། ཅེས་བསྐྱས་པས་བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་ལ་དངོས་གྲུབ་  
 གཏེར་ངེས་སོ། ། གྲུབ་ནས་གཏོར་མ་གཏང་རག་རུ་བཏང་། བྱིས་གཟུགས་  
 མཛོད་རུ་སྤྱ། སྐྱགས་སྐྱགས་སྤྱོད་ལ་ལུས་ལ་བཅང་། སྐྱགས་བཤམ་བྱ་དང་  
 བཅས་པ་རྒྱན་རུ་བསྐྱས། ལུས་དང་གིབ་མ་བཞིན་རུ་ཡོང་། བདག་གི་ཅི་  
 བསམ་པ་བཞིན་རུ་ཡོང་། འགྲུབ་པོ་མངོན་ཤེས་ཀྱང་འོང་ངོ་། ། མི་སྣང་  
 འགྲུལ་ན་དབང་རུ་འདུ། ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་འདྲ་སྟེ་བད་མི་ཤེས། བན་ངག་  
 འདི། སྤྱོད་དཔོན་པར་ལ། མངའ་བདག་ཁྱིའོ་ལྡེ་བཅན་གྱིས། གསེར་གྱི་  
 སྤྲ་ཐུང་སྐྱུ་ལ། སྤྱང་སྐྱོག་བདུན། དར་ཡུག་གཏུགས་བདུན་ལུས་ནས་ལུས་  
 སོ། ། རྩད་པོའི་མངའ་ཐང་གི་འདི་བསྐྱབས་པས་སྐྱེས་སོ། ། དེ་ནས་གཏེར་རུ་  
 སྤྱས། འབྱུང་པོ་སྐྱབ་ཐབས་མང་རུ་ཡོད་ཀྱང་འདི་ལས་ཟབ་པ་ཡོད་རི་  
 གསུངས་ནས་དབུ་སྤྱང་བཞེས་སོ། ། རོར་སྐྱབ་སྤྱང་མངོན་ཤེས་ཡོང་བ་འདི་  
 ལས་མེད་པས། རེ་རེ་ལས་མ་སྤེལ་ཅིག་ སྨྲི།

༥ ཞག་གསུམ་གྱིས་འགྲུབ། དེས་མ་གྲུབ་ན་ལན་གསུམ་སྐྱར་བས་  
 དཔེམི་འགྲུབ་མི་སྤྱད་ངོ་། ། གྲུབ་པའི་རྟགས་ནི། བྱེའུས་ཕྱག་བྱེད་པ་དང་།  
 རོར་གཏེར་བ་དང་། འབྱུང་དང་། རིན་པོ་ཆེའི་ཆར་འབབ་པ་དང་། གཏེར་  
 སྟེད་པ་དང་། ལ་ལེགས་ཀྱི་རྩས་སྤྱ་བ་ཆེ་རུ་ཡོང་། ལྷག་པའི་རྟགས་ནི། མི་  
 རྟག་པོས་ཆོལ་བ་དང་། བྱེའུ་མཛེས། འཛིན་པ་དང་། རྒྱབ་བསྟོན་པ་དང་།  
 རང་གིས་གཞན་ལ་རོར་གཏེར་བ་དང་། སྟེང་མི་དགའ་བ་བྱུང་ན་གཏོར་མ་  
 དང་ཡི་གེ་བརྒྱ་པས་ཁ་བསྐྱང་། ཤེལ། བྱི་རུ། གསེར་གསུམ་སྤྱོད་ཡིན་  
 རོ། ། འབྱུང་པོ་རོར་བདག་གི་ལྷག་ནོན་ལ། རྩ་ས་མང་མང་བྱུ་ལ་རི་བོང་གི་

སྒྲིང་ཁྲག་གིས་ཡི་གེ་རྩི་བཞི་བྲིས་ལ། རི་བོང་གི་སྒྲགས་པ་སྤྲུམ། དེ་རྟག་རྒྱ་  
བཅངས། མི་ཉན་ན་འོག་རྒྱ་བཞུག་ལ། ཡི་དམ་གྱི་སྒྲགས་གྱིས་བྲབ། འདི་  
ལས་བྲབ་པ་མེད། སྒྲི།

[illegible]

(འདི་ནས་མ་ཡིག་ལྟེན་བྱ་སྐུ་བརྒྱ་ལྷག་ཅིག་པ་ཆད་) གྱུ་གྱུ་གྱུ་མཆོད་།

མེད་ཀྱིས། ལྷོ་ལ་དཀར་མེགས་ཉིན་འཁྲེལ་བརྒྱུག་པ།

༩ ཉེན་འབྱེལ་མངོན་ཤེས་སུ་འཆར་བའི་མན་ངག་ནི། སྔན་དུ་རང་  
ཡིད་མ་དུ་བསྐྱོམས་ལ། མངོན་རྟོགས་ཆར་ཅིག་ལག་ལེན་བྱ། དེའི་ངང་ལ་  
རང་རྗེ་བཙུན་མ་དཀར་མོར་སྦྱོང་བསྐྱེད་ལ། སྦྱིང་གི་པར་ཁྲ་ཁ་བྱེ་བའི་ཡི་གེ་ཉ་མ་  
དཀར་པོ་འོད་འབར་བས་ལུས་ཀྱི་ནང་སྦྱང་པར་བསམ། ཉ་མ་གྲིས་ཚུགས་  
བཞིར་དངུལ་གྱི་མེ་ལང་བཞི་བསམ། ཨ་རུད་ཉ་ར། ཞེས་པའི་ཡི་གེ་ཤར་སྟོ།  
རྒྱབ་བྱང་གི་མེ་ལང་ལ་རིམ་པ་ལྟར་གཟུགས་བརྟན་ཤར་བར་བསམ། ཉ་མ་

ལས་འོད་འཕྲོས་འོག་མིན་ནས་སྒྲིལ་མ་སྤྱན་དངས་ལ་བསྟེམ། རྟེན་འབྲེལ་  
 མངོན་ཤེས་སུ་འཆར་བའི་གསེལ་བ་བཏབ་སོ། ། དེ་ནས་རང་གི་འདོད་དོན་  
 གང་ཡིན་པ་དེ། ཏམ་དཀར་པོ་གཉིས་སུ་བསམ་པ་ལས། འོད་འཕྲོ་རྒྱལ་  
 ཁམས་ཀྱི་འགོ་དོན་བྱས། བྱད་པར་དུ་རང་གི་དོན་བསྐྱབས་ནས། ཏམ་ལས་  
 འོད་ཟེར་སྐར་མདའ་ལྟར་འཕྲོས་ཏེ། བདག་གི་སྒྲིན་འཆོམས་སུ་བྱུག་པར་  
 སྒྲིམས། དངོས་གྲུབ་ལྷ་བའི་བསམ་པས། ཏམ་དེ་བྱུར་མིད་བྱས་པར་སྒྲིམས།  
 དེ་སྤྱིང་ཁའི་ཏམ་ལ་ཐེམ་པས། གང་འདོད་མི་ལམ་དུ་ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་འཆར་  
 བར་བསམ་ལ། སང་གའི་ཉལ་ཐབས་ཀྱིས་གཉིད་ལྷག ཤར་གྱི་མེ་ལོང་ལ་ཨ་  
 ཡོད་པ་དེས། མཆོན་མའི་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་སོ། ། ལྷའི་ལ་རུ་ཡོད་  
 པས་དེས་མཆོན་མ་སྒྲིལ་འགྲུབ་སོ། ། རུབ་གྱི་ལ་ཏ་ཡོད་པས། དེས་མཆོན་མའི་  
 སྣང་བ་འཆོས་པའི་འགྲུབ་སོ། ། མི་ཆོས་པའི་མི་འགྲུབ། བྱང་གི་ལ་ར་ཡོད་  
 པས། རྟོག་ཆགས་ཀྱི་སྣང་བ་འགྲུབ་སོ། ། གཞན་མི་འགྲུབ་སོ། །

༥ རྩོམ་མཁའ་འགོ་མ་ལ་བྱུག་འཆོལ་སོ། ། མན་ངག་འདི་ཡི་ཡོ་  
 བརྒྱས་ནི། ལུ་སྟེགས་ཀྱི་སྐལ་ལྷན་ནག་པོ་དང་། སྤྲུལ་བ་རི་གཉིས་སྒྲོ་སྤང་  
 བྱས་པས་ལུ་སྟེགས་ཀྱིས་མ་ཐུབ་པར་ཁ་སྦྱངས་ཏེ། བ་རི་ཡོ་ཙེ་བ་ལ་ངན་སྟགས་  
 ཀྱི་སྦྱར་བས། ད་ཞག་བདུན་ན་ཆེའི་དུས་བྱེད་པར་ཡོད་ཟེར་བས་དེར་སྤྲུལ་  
 བེད་ནས། ལུ་སྟེགས་པ་ལ་བབས་པས། ད་ཚུད་ང་ལ་བབས་ན། བང་པའི་  
 ལྷ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་སྤངས་ནས། དའི་བརྟན་པ་ལ་ཞུགས་གཅིག་ཟེར་  
 རོ། ། སྤྲུལ་འཁོར་ནས་ང་དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་མི་སྤངས། དེ་བས་ང་རང་  
 ཤི་བ་སྦྱིད་ཟེར་ནས། ཆོགས་སུ་བཅད་པ་འདི་གསུངས་སོ། ། ཨེ་མ་མི་རྟག་  
 འཕོ་བའི་རང་བཞིན་ལ། ། སྐད་གཅིག་ཙམ་ཡང་རང་དབང་གུར་པ་མེད།  
 བྱུང་གིས་རིགས་སྟགས་སྤང་པོས་མ་བསྐྱལ་གྱང་། ། འཛིག་རྟེན་འདི་ན་རྟག་པ་

ཅིག་ཀྱང་མེད། ། སྐབས་གསུམ་འཇིག་རྟེན་དག་ན་ཁྱད་པར་འཕགས། ། བྱ་  
ན་ཙམ་ལ་སྤྲོད་བཅི་ཏེ་བྱེད། ། གསུངས་ནས། སྐམ་དོ་ཇེ་གདན་པའི་བྱང་དུ་  
བྱེད་ནས། རྩར་གྱི་ལ་རྒྱས་འདི་ནམས་བཤད་པས། སྐམ་དོ་ཇེ་གདན་པའི་  
ཞལ་ནས། ཡར་ངོ་འཛེས་བརྒྱུ་ལ་ཆོགས་འཁོར་ཆེན་པོ་བཤམས། རྒྱུ་མ་ལ་  
གསོལ་བ་ཐོབ་གཅིག་དང་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་གིས་གསུངས་ནས། གསོལ་བ་  
བཏབ་པས། མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་ལ། འཇིག་རྟེན་གྱི་མཁའ་འགྲོ་སེང་གའི་  
གདོང་ཙན་གཅིག་བྱོན་ན། ཁྱོད་དེ་རྒྱལ་སྐྱལ་མི་དགོས། རྣམས་ལུས་ལ་  
ཐོགས་པས་ཆོག་པའི་མན་ངག་རྣམ་གྲིང་གྱི་ལྷ་སྤོན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མི་འཁྱེད་  
པ། དོ་ཇེ་གདན་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་ན། ས་མོང་གཡག་འདྲ་བའི་འོག་ན་ཡོད་  
གསུངས་ནས་མི་རྣམ་བར་གྱུར་ཏོ། ། དེ་ནས་ས་མོང་གཡག་འདྲའི་འོག་ནས་  
བརྒྱུས་པས། མན་ངག་ཐམས་དང་བཅས་པ་འདི། ། གསེར་གྱི་སྦྲུམ་བུ་ནས་  
བྱུང་ཏེ། དན་སྐྱལ་འདི་ནི་དྲིགས་པ་ཙན་སུམ་བརྒྱ། ལྷ་སྤོན་སྤེ་བརྒྱད་པོ་མོ།  
སྐྱལ་སུམ་གྱི་མན་ངག་ བརྒྱུ་སྐྱལ་ཡང་དག་པའོ། ། འདི་ལ་ཡི་གེ་འབྲུ་  
བརྒྱ་བཞི་ཡོད། རྣམས་ལ་མགོ་ན་མོ་མེད། འཇུག་ན་སྐྱ་རྒྱ་མེད། ན་རོ་དང་  
གྲུ་གྲུ་མེད། བརྒྱན་གྱི་ཡི་གེ་བཞི་མེད། འདི་མཁའ་འགྲོ་སྤྲོད་ཆ་བརྒྱད་ཀྱི་ཡང་  
སྟེང་། རྣམས་པ་མཆུ་འཆིང་གི་མན་ངག་གོ། ། རི་གཟར་ཁ་ནས་སྐྱས་འདྲིལ་  
བརྒྱུ་ རྣམས་འདི་ཁོ་ནའོ། །

༥ ཡུ ༡༤ སུ ༢༤ རུ ༣༤ ཤུ ༤༤ རུ ༦༤ རུ ༧༤ རུ ༨༤ རུ ༩༤ རུ

འདི་བརྒྱས་མི་དགོས་ལུས་ལ་ཐོགས་པས་ཆོག འདི་གསེར་གྱིས་བྲིས་ནས་ལག་  
པ་གཡོན་པའི་བར་ཁྱུང་བ་གདགས་སོ། ། རྟེན་འབྲེལ་སྟིང་པོས་རབ་གནས་བྱ།  
སྐམ་བ་རི་ལ་ཙན་བས་འདི་ཉམས་སུ་སྤངས་པས། སྐྱ་སྟེགས་ཁྲག་སྐྱལ་ནས་  
ཤིའོ། ། སྐམ་དེས་དོ་བོ་ཇེ་ལ་གནང་། དོ་བོ་ཇེས་ལྷ་སའི་དཔལ་ལྷན་ལྷ་མོའི་

ཐ་གཡས་ལ་སྤུས་སོ། ། རན་ཐུགས་འདི། བཤམ་འགྲོ་མ་སྤྱན་ཅིག་མའི་  
 བསྐྱེད་ཐུགས་ཅེས་བྱའོ། ། ཟབ་པས་འཕྲོངས་ཀྱང་གསེར་དུ་མ་ཆོང་ཅིག  
 འདི་མན་ངག་བསྐྱང་པ་ཡིན། རང་ལ་ཅི་རི་འདི་ལ་རི། བེའུ་དང་འདྲ་སྟེ་  
 ཅལ་དུ་དཀོན། ། རིན་ཆེན་གསེར་དང་འདྲ་སྟེ་རིན་ཐང་ཆེ། ། བདུད་ཅི་སྤྱན་  
 དང་འདྲ་སྟེ་ཐེངས་པས་མཆོག་། མཆོན་བསྐྱང་གོ་ཆ་ཡིན་ཡིན་པས་སྤྱིབ་པས་  
 ཆོག་། བསྐྱང་བ་བརྒྱ་གསུམ་གྱིས་བཏབ་པོ། ། སྐྱ་རའི་སྤྱི་བརྒྱ། བཤམ་  
 འགྲོ་མ་གསུང་གི་བརྒྱ། མན་ངག་ཐུགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཡོད་དོ། །

༥ གསང་བའི་བདག་པོ་ལ་བྱག་འཆལ་སོ། ། འཁོར་ལོ་གསུམ་གྱི་  
 མན་ངག་ དྲག་པོ་གསུམ་སྤེལ་གྱི་མན་ངག་ འདི་མེད་གེ་བརྒྱ་ཐམ་ཨ། རང་  
 ཉིད་གསང་བདག་དུ་བསྐྱེད། དེའི་ཐུགས་ཀར་བྱང་ནག་པོ་གཅིག་བསྐྱེད།  
 དེའི་ཐུགས་ཀར་པག་ནག་པོ་གཅིག་བསྐྱེད། ཁྱོ་བའི་ཐུགས་ཐུང་བྱས་ལ།  
 བྱང་གི་མཆུ་འཆིངས་ཏེ་སྤང་སྟེ། པག་པས་ནད་གདོན་ཐམས་ཅད་ཟ་བར་  
 བསྐྱེད་སྟེ། ཐུགས་ནི། ཨོ་བཇླ་བཇླ་པ་ཁི་པ་ཁི་ག་ཁུ་ཁི་ག་ཁུ་ཁི། ཏུ་ཡ་ཏུ་ཡ།  
 ཅི་ཅི་ཅི་ཅི། ཅི་ཅི་ཅི་ཅི་སྟེ། ཞེས་པའི་ཐུགས་ཆོད། ས་ནན་མེ་སྤོ།  
 རྒྱུད་རྒྱུད་ཡན། སྤྱ་རྒྱ། ཞེས་པའི་ཐུགས། ཆང་ངམ་རྒྱུད་ལ། དར་བ་ལ་  
 སྤུས་ལ་བཏབ་ལ་ཁོང་དུ་གཏང་ཐུགས་གོང་མས་ཅ་སྟོ་བསྐྱེདས་ཏེ། ཅ་  
 གཉན་དང་། ཤ་གཉན་མེད་པའི་གནས་སུ་བསང་པར་བྱ། རྟོག་པ། སྤངས་  
 པ། འབྱར་བ་འདི་གཉན་ནད། རྟོད་གཟེར། གག་ལྟོག་ རྟོད་འདོགས་  
 གང་ཡིན་ཀྱང་སྟེང་དུ་མི་འགྲོ་བ་མེད་དེ། ཐུགས་ལ་ལྷག་ཆད་མེད་པ་དང་།  
 ཉིང་དེ་འཛིན་གསལ་བ་གལ་ཆེ། ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་མན་ངག་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་  
 པའོ། །

༦ རང་ཉིད་ཡིད་དམ་གང་ཡིན་པ་བསྐྱེདས་ལ། དེའི་ངང་ལས་

འབྲས་པ་གཡས་པ་ལ་སྤང་གི། གཡོན་ཏུ་ཕག་རྒྱལ། དཔལ་བར་བྱ་བྱུང་  
བསྐྱེམས་ལ། དེ་རྣམས་ཀྱི་ཞལ་ནས་སྤྲུགས་ཀྱི་འོད་ཟེར་ཆ་ཚྭ་ལྟར་འཕྲོས་ནས་  
གཞོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པར་བྱེད་རྒྱུ། ། བསམ་མོ་སྤྲུགས་ཆུ་བྱེད་ན།  
གྲུ་གྲུ་ལ་ནག་པོ་དང་། སྤྲ་ཆེ་གཉིས་ཆུ་ལ་བཏབ་ལ་ཁོང་ཏུ་བཏང་། སྤྲུགས་ནི།  
ཨ་ཏི་ནག་པོ་སྤྲུག་ལ་ཐད། སྤྲུམ་ནི་ནག་པོ་སྤྲུག་ལ་ཐད། ནག་པོ་རྩ་ལྷོག་ལ་  
ཐད། སྤྲུག་ལེན་ནག་པོ་སྤྲུག་ལ་ཐད། སྤྲིང་ལ་ཐད། གཞོད་བྱེད་ནག་པོ་སྤྲུག་  
དགའི་སྤྲུག་ཅ་ཆོད། ལྷ་མ་པ་རྩེ་ཏ་ལ་བྱས། རྩོག་སྤྲུགས་ཟབ། སྤྲི།

བཞི་བརྒྱ། རྒྱུད་གཞོན་མ་གཡོ་གཡིན་རྩེ་བཟུང་བ་དངོས་བྱུང་སྐྱོར།

༥ རྒྱུད་གཞོན་པའི་མན་ངག་ནི། གཏང་བཤིད་ལས་སྤྲུགས་ལས་  
སྤྲུགས་ཅན་བྱེད་པའི་ཏུས་སྤྲུ། འབྱུང་པོ་སྤྲོད་ལ་མ་མནན་ན། ལས་བྱས་པ་  
དོན་མེད་ཏུ་འབྱུར་བས། དེས་ན་འདི་ལ་འབད་པར་བྱའོ། ། དེ་ལ་སྤྲོན་འཕྲོ་  
བྱུབ་ནས་ལས་གང་བྱེད་པའི་དགོངས་ལ། རྩེ་བརྒྱུད་ཆ་མཉམས་སྟེ། གསེར་  
སྤྲུམས་བརྒྱ་ཆེར་བཏང་ལ། རྩེད་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷ་འདྲེ་ཐམས་ཅད་ལ། རེ་རྒྱས་བརྒྱ་  
ཆེར་བྱ། དེ་ཅམ་མ་བྱུབ་ན་ཡང་། སངས་རྒྱ་མོ་རྒྱུད་མ་ལངས་པའི་གོང་ཏུ།  
རྩེད་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷ་འདྲེ་ཐམས་ཅད་ལ་གསེར་སྤྲུམས་བྱངས། དུལ་ལྷ་གང་ཡིན་ལ་  
འབྲས་ལུག་དང་སྤྲུད་ཀྱིས་མཉེས་པར་བྱས་ལ། རང་སྤྲོད་གཅིག་གིས་དབང་  
ཕྱག་ཆེན་པོ་སྤྲུག་ནག་གཅེར་བྱ་རལ་པ་སྤྲིར་བོར་བཅིངས་པ། གཡས་རལ་གྱི་  
གཡོན་རང་རྟགས་བསྐྱེམས་པ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེམས་ལ། རལ་གྱི་དེ་རྒྱུད་གི་དཀྱིལ་  
འཁོར་གཞུའི་དབྱིབས་ཅན་གཡོ་བའི་བ་དན་དང་བཅས་པའི་མཆོག་མ་དང་།  
འཆང་བཟུང་ཉལ་ཉལ་བཏུབ་པར་བསམ་ཞིང་སྤྲུགས་འདི་བསྐྱེམས། །

ཨོྭ་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོའི་སྤྲོད། ཨེ་མ་འཇུག་ཀྱག་ཏུ་ཞུ། ཁད་ལ་ཡི་

བསྐྱབས་ནན། ཞེས་བསྐྱས། རྒྱུ་ཡོང་ཕྱོགས་སུ་བརྟེན་གྱི། ། དངོས་སུ་དར་  
ལུང་གུ་གཅིག་རལ་གྱི་ལ་དགྱིས་ལ་བྱའོ། ། དར་སྣ་ལྷ་ཚང་པ་རལ་གྱི་འཇུགས་  
པར་ཡང་འདུག་གོ། ། དེ་གཉིས་ལག་ལེན་གང་བྱེད་ཀྱང་། རྒྱུ་ལངས་པའི་  
གོང་དུ་བྱས་ན། རྟོན་ཐུབ་ངེས་པར་བདུག་གོ། ། རྗེས་ལ་ལྷ་སྟོན་ལ་གཏང་  
རག་བཏང་། ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ལྷ་ཡིད་དམ་དུ་བསྐྱར། ཤིན་དུ་ཟབ་པའི་མན་  
ངག ལྷོ།

༥ མི་ཨ་པ་ར་ཅ་ཀ་འི་ཉི་ཤུ་ནི་ཡེ་ཨ་པ་ན་ཡེ་འཆང་བ་པོ་ལས་གཡོ་བའི་  
འཛིགས་པ་བསྐྱུངས་ཅིག ཨ་ཀ་རུ་དང་མྱི་མི་བྱུགས་ལ། མཚོན་ཁ་མི་བསྟན་  
པར་རབ་གནས་བྱས་ལ་སྟན་ནོ། ། ས་གཡོས་ཀྱིས་བསྐྱུང་བ་སྐྱ་བརྒྱད་ནས་  
བཤད་པའོ། ། ལྷོ།

༥ དཔལ་གཤིན་རྗེ་བཤེད་ལ་ཕྱག་འཆོལ་སྟེ། ། རང་ཉིད་ཁྱོ་པོ་  
གཤིན་རྗེ་གཤེད་པོའི་ཆ་བྱད། སྐྱ་མདོག་དམར་པོ་མའི་རང་བཞིན་དུ་འབར་  
བར་བསམས། བཤེགས་ཐམས་ཅད་བསྟེན་པར་བྱེད་པ། རྟོན་འཁྲོ་པོ་ལ་  
སྟན་སྐྱར་པའི་དབལ་ཅན། གཡས་སྐྱར་པ། གཡོན་ཞགས་པས་དག་བཤེགས་  
ཀྱི་སྟེན་ས་བབྱུང་པ་དེ་ཉི་ཤུར་བསྟོན་པས་ལ། སྟགས་འདི་བསྐྱས་སོ། ། ཨི་སམ་  
དུསྟེན། སམ་འིག་ནན། ཨི་རུར་ཐུམས་ཇོ། ལྷ་ར་ཡ་བད། ཅེས་པ་རྒྱུན་དུ་  
བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་བསྐྱས་པས། བྱད་ཁ། རྟོན་རྟོང་། གཏང་བོར། མནན་པ།  
བསྐྱད་པ། དཀྱུད་པ། བྱེ་བ། ལྷས་ངན་པ། མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་  
ཅད་ཐུབ་ཅིང་བསྟོན། བྱད་མ་འབུམ་ཐུབ་པས་ཀྱང་ལྷག འདིའི་ལུང་སྟོབ་  
དཔོན་ནམ་མཁའ་བཟང་པོ་ལ་ཐོབ་ལྷོ།

༥ རང་ཉིད་ཁྱོ་བ་འཇུག་ཆེན་པོར་བསྟོན་པས། སྐྱ་མདོག་ནག་པོ་ཕྱག་



ན་འཁོར་ལོ་བསྐྱམས་པ། བསྐྱམ་པ་ཅམ་གྱིས་འགྲུབ་པ་ཡིན། ཅིང་ཅིང་གནོད་བྱེད་འབྱུང་པོ་ནི། ཐ་མ་མི་བསྐྱོད་པ་དང་། བི་བི་ལིང་དང་སྐར་ལ་བཞུགས། སྐར་བསྐྱུབས་འབྱུང་པོ་བྱེད། རྒྱགས་འདི་ཉེར་གཅིག་ལས་མི་མང་། མི་བསྐྱོད་ལུས་པ་ཅན་གྱི་འོ། ། ལྷོ།

༥ ཡེ་ཤེས་གྱི་མཁའ་འགྲོ་ཕྱག་གཅིག་མ་ལ་ན་མོ། ། དཔལ་ལྷན་ལྟ་མོའི་དངོས་གྲུབ་སྒྲུང་བའི་མན་ངག་ ཟེའུ་གས་གཟེར་མེད་པར། ཀ་ར། ལུ་རམ། སྒྲུང་ཅི་གསུམ་གོང་མོའི་སྒྲོང་འི་ནང་དུ་བརྟུག་ལ། བལ་མཚོན་རྩ་ལྷས་བཅེངས། ཇོ་ན་ཚོན་མ་བུ་བརྟུན་ཅ་དུ་ཤེད་ཤེད་ལྷ་ར་ཡ་ད་མ་སྒྲ་ལྷ། མཐོང་ཅམ་ལ། ཡིད་མི་བཅའ་བར། རྒྱགས་ཁྲི་འཆོ་བརྟུ་གཅིག་བཞུགས། ། སོ་རོག་དང་སྒྲོས་གཡལ་པོས་གསང་བ་པོ། སྐྱེན་ས་འཐེན་པ་དང་། རྒྱགས་པ་དང་། བྱིམ་མེ་རུ་འབར་བ་དང་། ལྷས་ངན་ཅི་བྱུང་ཡང་མེད་པར་མི་བྱའོ། ། དབུས་གཙང་གཉིས་མཐོང་། ཐང་བུ་བརྒྱའི་གཏེར་མ་ཁྱུད་པར་ཅན་ལྷོ།

༦ ཁྱི་བརྒྱ་པོའི་མིག་ར་བརྒྱ་པོའི་མིག་ ལུང་ཐང་མིག་མེད་པ་གསུམ་སྐར་བར་བརྟུག་ལ། རང་རྟ་མགིན་དམར་པོ་རྟ་མགོ་ལྷང་ཁྱར་ཁྱུ་རིན་ཆེན་ལ། འཇའ་ཆོན་གྱིས་རྒྱུན་པར་བསྐྱམས། ཇོ་ཅག་ཤུབ་ཇུ་ཅག་རུ་ཏ་ཡི་སྒྲི་བས་ཅག་ཤུབ་ཤེ་ཤ་ཡ་པཎཾ ཞག་གསུམ་དང་། བཞི་འགོང་པོར་མཐོང་། ལྷ་དང་རྒྱག་བཅན་དུ་འོང་། བདུན་དང་བརྒྱད་རྒྱལ་པོ་འོང་། དགུ་རྒྱང་སྤྱིད་མཐོང་རོ། ། བུམ་ཟེམ་ཆོག་སྤེད་ལ་སྒྲན་ལོ་ཅས་ལུས་པ། ན་མོ་རྒྱ་ཀ་ལྷ་ལ། ཇོ་ཉི་རི་མི་རི་སི་རི་སྒྲ་ལྷ། མའི་མཁྲིས་པ་དང་། རོ་སལ་གཉིས་བསྐྱེས་ལ། རྒྱགས་ཁྲི་འཆོ་གཅིག་བཞུགས། ། དཔལ་བར་མིག་ལེ་བྱགས་ན། ལྷ་འདྲེ་ཐམས་ཅད་མཐོང་བར་འགྱུར་རོ། ། བདག་གཞན་གྱིས་མི་

མཐོང་བར་འགྱུར་རོ། མིག་མཐོང་དང་སྒྲིབ་ཤིང་མན་ངག་སྒྲི།

༥ མི་སྣ་ཉི། བསྐྱེད་བ་འདི་ཡི་ལ་རྒྱས་ནི། དགེ་བཤེས་བསྟན་གྱིས།  
 པརྟེན་མགོ་མ་སྒྱུན་དངས་པའི་དུས་སུ། སུ་རངས་པ་རྩོ་བསྟན་བྱ་བ་རྩོ་བ་  
 བཟང་པོ་ཅིག་ལ། གསེར་སྲང་ལྷ་དང་། རྟ་མོད་མ་གཅིག་སྤུལ་ནས་ཞུས་  
 པའོ། །འདི་ནག་པོ་སྤྱུ་འདུལ་ཞེས་ཀྱང་བྱ། ནག་པོ་མཛོ་འཛོམས་ཞེས་ཀྱང་  
 བྱ། ཅན་དག་སྒྲོར་ཞེས་ཀྱང་བྱ། ལུ་སྟེགས་ཟངས་མཆུ་དམར་པོའི་ནང་ནས་  
 བསྐྱེད་པའོ། །འདི་བསྐྱེད་པ་བྱས་ཀྱང་ཆོག འཁོར་ལ་བརྟན་བརྟགས་ཀྱང་  
 ཆོག འོག་གཞོན་ཐམས་ཅད་འདིས་ཐུབ་པོ། །རྩྱ་མི་བཟོ་ར་དུ་ར་ན་མ་སྤྲུ།  
 འདིའི་སྒྲོམས་ཐམས་ཅད་ལ། རང་གི་སྟོང་ཁོག་སྟོང་དུ་ཡོད་པའི་ནང་དུ་  
 གསེར་གྱི་འཁོར་ལ་ཆེབས་བརྒྱད་ལ། ཡི་གེ་འབྲུ་བརྒྱད་བསམ། ཡི་གེ་རྣམས་  
 མདོག་དམར་མེར་གྱར་གྱུ་ལྟ་བུར། འཁོར་ལའི་རྟེན་ན་མི་ལུབ། ཐོག་ན་  
 ལངས་པ་ལྟ་བུར་

(འདི་ནས་མ་ཡིག་ལྟེན་བྱ་སྤྱུ་ལ་བརྟན་པ་ཆད་)

པའི་དྲི་རྒྱུ་ལ་སྒྱུར་ནས་བུད་མེད་ཀྱི་རྒྱང་ལག་མཐེལ་ལ་བཀུས་ན། རང་མིན་པ་  
 གཞན་གྱི་དབང་པོ་མི་ལྟང་བར་འགྱུར་རོ། །

༥ རམས། འཆིལ་པའི་སྤྱད་པ་ལ་སྤྱུགས་བསྐྱེད་ནས་རང་གིས་ཐོས་  
 བ་གང་འདོད་པའི་དོ་རྩེ་ལས་སྤྱུར། སྤྱབ་འཕེལ་བར་འགྱུར་རོ། །

༥ ཁྲིམ། བརྒྱ་ཚད་དང་། སྤྱུ་འདུལ་ལ་གཉིས་ལ་སྤྱུགས་བསྐྱེད་ནས་  
 བུད་མེད་ལ་བྱིན་ན་འབྲལ་མི་པོད་པར་འགྱུར་རོ། །

༥ ཐེན། མིའི་ལྟེ་སྐྱམ་པོ་དང་། རང་གི་ས་པོན་གཉིས་ལ་སྤྱུགས་  
 བསྐྱེད་ནས་བུད་མེད་ལ་བྱིན་ན། ལྟ་ཚངས་པའི་རྒྱང་མ་ཡང་དབང་དུ་འགྱུར་  
 རོ། །

༥ སྤ། རི་བོང་གི་རིལ་མ་དང་། བུང་མེད་ཀྱི་ཆུ་ཤལ་གྱི་ས་དང་།  
སྤྲིས་ཀྱི་རྒྱུང་མོར་བསྐྱེད་ས་པའི་ཐལ་བ་ལ་སྤྲུགས་བསྐྲས་ནས་ཐོ་རངས་བུང་མེད་  
ལ་བྱེན་ན། ལ་ཅིག་གི་སྤྲེལ་འགག་གོ།

༥ སྤ། སྤྲིས་ཀྱི་ཨ་ཀ་རུ་དང་། སྤྲེ་མོང་པ་དང་། ལྷ་ཁང་རྟིང་པའི་  
ས་དང་གསུམ་ལ། སྤྲུགས་བསྐྲས་ནས་བུ་མེད་དང་ཁྱོ་ག་ཉལ་བའི་མལ་རུ་དོར་  
ན། ལྷུང་རུ་འབྲལ་བར་འགྱུར་རོ།

༥ རིལ། ལྷ་བ་མར་གྱི་དོའི་ཆོས་ཁ་ཡར་ལ། ཐ་མལ་ལུས་རྩས་སྤྱེད་  
པན། བདག་ལ་ཐེམ་པར་འགྱུར་རོ། ། བརྩ་གཉིས་གསུམ་རྟིང་ཆེ་ལ་  
སྤྲུགས། ། ལས་སྦྱར་འབྲུ་ལྷ་བརྒྱ་ཆ་ཡིས། ། རང་རང་རྩས་དང་མཐུན་རྩས་  
ཀྱིས། ། ཅི་འདྲོད་ལས་ལ་སྦྱར་བར་བྱ། ། ཐ་མལ་ལུས་བདུན་ཆོར་ཅན་  
མེད། ། བར་ནས་མེད་སྤྲིས་བུ་བྱང་། ། ལུས་ལ་ཐེམ་པས་བདག་མེར་  
བསམ། ། དེ་ནས་རྟིང་པར་བསམ་པར་བྱ། ། ཉ་ཀྱུ་རམ་ཁོམ་སྤོན་ཕུ་སྤ་  
རིལ། དགུག་པ་རྩལ་ཤིག་པ་མེད། ལྷོ།

༥ སྤྲེ་སྤྲེ་རྟིན་རྟིན། ལྷེ་ལྷེ་བན། རྩོ་རྩོ་མིང་། སངས་རྒྱས་དཔོན་  
པོ། ལྷུང་ཡོན་ཉན་སྤྱུ་རིན་ཅན་ནམ་མཁའ་དོ་རྩོ། དཔལ་ལྷན་མེད་གོ།  
རྟིན་པ་སྤྱུ་རྩལ། ལྷུ་དོའི་རུས་སྤྲུ་རྩལ་པའི་རྩར་བྱེན་ལ། སྤྲུ་གཅད་བྱས་  
ལ། བཞི་བརྒྱ་སྤེལ་མ་རྟིང་ཆོ་གཅིག་དང་པོ་རྩལ་གྱི་འབྱུང་བྱང་པར་བསམ།  
ཐམ་ལྷོག་བྱང་བར་བསམ། དེ་ནས་ལྷགས་ཀྱི་ཉ་རེ་བྱང་ནས་རང་ལ་ཐེམ་པས་  
རང་ཉིད་ཉ་རེ་བྱང་བསམ། དེ་འགྲུབ་ཐུན་རྩས་ལག་པར་བཅད་། བྱིམ་མར་  
མེད་ཀྱི་ལ་མེ་འབར་བར་བསམ། དེ་ནས་རང་ཉིད་མེ་བྱང་བསམ། མེད་ཁོ་པོ་  
བརྩུ་བསམ། ཟབ་མོ་སྤྲེ་སྤྲེ་བ་ཡིན་གསུངས། ལྷོ།



༥ ལྷ་ཕྱིར་ལ་ལོག་པའི་རྩལ་གསུམ་སྟེ། མོའི་རྩལ་ལྷ་ལ། རྩལ་པ་ནག་  
པོའི་རྩལ་དང་། ར་རོག་པོའི་ཁྲག་དང་གསུམ། སྤང་རོག་པོའི་ར་གཡས་པའི་  
ནང་རྩལ་གསུམ་ལ། རྩལ་པ་འདི་བརྒྱ་ཙམ་བརྒྱད་བརྒྱུ་ལ་བཏབ་པོ། ། ཇི་རྩལ་  
ནག་པོ་འདྲ་འདྲ་ར་ཉི་རིམ་འདྲུས་འདྲུས་མང་ལ་གྱི་མིན་བྱ་ཕྱིར་ཁྱེ་རྩལ་བ་ཕྱིར་  
བརྒྱལ་སྤྲུ། དེ་མོ་འགྲོ་བའི་ལམ་བརྒྱ་གམ་རྩལ་ནག་པོ། ། དེར་སྤུས་པས་ལྷ་  
ཕྱིར་བརྒྱལ་གོ། ། ཟབ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ།

༥ ལ་ཙ་ར་དར་མ་གཤམ་གྱི་མཛད་པའི། ལས་སྦྱར་དཀར་པོ་ལ་  
གསུམ། རྩལ་དང་རྩལ་གསུམ། རྩལ་ཆོད་གསུམ། མང་ལ་ཁྲག་བཅད་པ་ལ་རང་  
གིས་བོན་ལ་རྩལ་པ་འདི་བརྒྱན་བཏབ་ལ་མོའི་རྩལ་ལ་བཀུའོ། ། རྩལ་པ་ནི།  
ཁྲག་ཅད་མགོར་འབྱེད་ཞི་ཞི། མལ་མལ་སྤྲུ། རྩལ་ཆོད་ཉི་མ་ཤར་རྩལ་  
བྱའོ། ། ལྷོ།

༥ ལྷ་གསེབ་པའི་ཐབས་ལ། གོང་གི་རྩལ་ཙམ་ལ་རྩལ་ལ་འཕོ། རྩལ་  
ཆོད་དབྱར་རྒྱའོ། ། ལག་ལེན་མང་པོ་བྱས་སོ། །

༥ འཆེན་བཏང་པའི་ཐབས་ལ་རྩལ་དང་རྩལ་གསུམ་ལ། གཡག་པོ་རྩལ་  
དང་། རོ་རི་མ་ཙན་གཉིས་ཞིབ་པར་བཏགས་ལ་པོང་བུའི་རྩལ་དང་སྦྱར་ལ།  
རིལ་ལུས་ནན་མ་ཙན་བྱས་ལ། རིལ་བུ་ལ་རྩལ་པ་བརྒྱན་བརྒྱན་བཏབ་ལ་བཟས་ལ་  
བཏབ་ལ་ཁོང་རྩལ་གྲང་རོ། ། རྩལ་པ་ནི། མང་ཐེར་མང་ཐེར་ལུར་ལུར། ཆེ་  
གོ་མོའི་མང་ལ་གྱི་གྲང་ཁྱེར་ཁྱེར་ཁྱེར་ཁྱེར་བ།

༥ འཆེན་གཅད་པའི་ཐབས་ལ། རྩལ་དང་མར་རྩལ་སྦྱར་ལ་བཟས་ལ་  
བཏབ་ལ་གྲང་། རྩལ་ཆོད་ཉི་མ་ཁྱེད་ལ་བྱ། བཤེག་པའི་ཐབས་མེད་ན་རྩལ་  
པ་ཆེ་བས། སྦྱར་བ་དཀར་ནག་ཀྱང་པ་ལས་སྤེབས་པ་ཡིན། ལ་ཙ་ར་དར་མ་  
གཤམ་ལ་བྱས་པའོ། ། ལྷོ།

## ཞེ་གཉིས། དགེ་བསྟེན་ཡེ་ཤེས་གཤམ་པ་དང་ལས་ལྷན།

༩ གདམས་པ་འདི་ལ། རྟག་པའི་གཟུགས་བརྟན་མཆོན་དོ་བྱས་  
 པའི་རྒྱལ་བྱ། བྱམ་བྱི་ཁྱུང་བ་དཔལ་བར་སྲིན་བྱའི་སྣོ་ཐོད་བྱ། རྟག་པར་ལུག་  
 པའི་སྣོས་སྐྱབས། སྒང་གཡུག་གི་ནང་བཞག། དེའི་སྐྱེ་བོར་བྱག་པ་གཅིག་བྱ།  
 སྣོ་ལ་ལྷགས་རྒྱང་བྱ། ཆོས་སྦྱང་ལ་གཏོར་མ་སྤུལ་ལ་གསོལ་བ་གདབ། ཡི་  
 དུགས་ལ་གཏོར་མ་གཅིག་བྱིན་ལ་བར་ཆད་མ་བྱེད་བྱས། བདེན་པ་བརྟན།  
 འཆོམས་དམ་པར་གཅད་ལ་སྟོག་ཅད་བྱས། རྟགས་བརྒྱུ་ཙ་བརྒྱད་བརྟན་ལ་སྐྱེ་  
 བོ་ནས་མར་སྤུས་གདབ། ཞག་བུན་བརྒྱད་ནས། ཁོས་རྩེར་སྟུ་ཡོང་། དེ་  
 དུས་ཆོག་མ་འདྲེས་པར་བརྟན་པ་བྱས་པས། དུས་ཉེ་འོང་། ལན་མི་གཏོར་  
 བར་སྟོན་རྟུན་བྱས་ལ་སྒྲུང་བཅག། དེ་དུས་མིང་ནས་བོས་པས། ཨ་ཟེར་ན།  
 རང་གང་འདོད་པའི་དོན་དེའོ། ། དེའི་སྟགས་ནི་ཉིག་ཉིག་བི་ལ་སྟུ་ཏུར་ཏུ་  
 ལུ་ཞེ་ན་མིན། ལུན་ལུན། ལ་ཉེ་སྒྲ། ཅས་བརྟན་སོ། ། བྱིས་གོང་སྤྱགས་སུ་  
 བརྟག་ལ་དེའོ། ། བྱིས་ནམ་བྱེད་ཏུ་སྒྲ་མ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ། རང་གང་  
 འདོད་ཀྱི་དངོས་ཟུབ་སྒྲུང་རོ། ། ག་ཏ་ཡེར་རྩ་ས་ལ། ཇོ་གུར་གུར་བྱེད་བྱེད་  
 རྒྱག་རྒྱག་ ཤག་ཤག ཨ་ཀར་སྤ་བེ་ཤ་ལ་རྟོན། ཨ་རྒྱན་པ་སྒྲའི་ཁོལ་པོ་གསང་  
 བའི་མིང་། དགེ་བསྟེན་ཡེ་ཤེས་གཤམ་པ་བྱ་བ་འདི། འཆོ་བྱེད་སྟེན་པའི་  
 སྟགས་པོ་ཡིན། འདི་བསྟུབ་པ་ལ་གསུམ་ཡོད་པས་ལ། འདི་གསང་བའི་དམ་  
 རས་ལ་ཉེན་ནས་བསྟུབ་པའོ། ། རས་ནི་ལུག་གི་རྟིང་། སེ་མོང་གི་ཐོད་པ།  
 སྲིན་བྱའི་ཤ། དེ་གསུམ་དར་རམ་རས་ཀྱི་ཁྱུང་ཏུ་སྤྱག་ལ། སྟགས་པོའི་ལུག་  
 ཏུ་བྱིན་ལ། ར་ཆོལ་བྱིས་བསུར་བཏང་རོ། ། ཉིམ་བྱེད་པ་གསུམ་སྟུབ་པོ། །  
 ལུ་བཅོ་སྟང་མི་དགོས། ཉིན་གཅིག་ལ་རྟགས་ཡོང་ངེས། དམ་རས་ཀྱི་གསེབ་

ཏུ་སློག་སྒྲགས་བཞུག་སོ། ། དེ་ནས་དམ་ཆས་ལ་ར་བསུར་གྱིས་བདུག་ཅིག་  
 བསྐྱས་སོ། ། ཇི་མེད་འདི་ཟབ་ཏིག་ཏིག་ ཅོར་ཅོར་སོང་རྒྱུ་དུང་། ཞུག་  
 ཀུན་དུག་ཀྱི་ཕུ་ལ་ཉེ་ཀུན་གྱུ་བ་འདིར་ཤོག་ ཅེས་བསྐྱས་པས་ཁོ་ལ་མི་ཡོང་  
 དབང་མེད་དོ། ། ཉམས་སྤང་ལ་བྱིས་པ་མང་པོ་འཁོར་བ་སྐྱམས་བྱེད་པ་འོང་།  
 སྒྲུ་པ་ཡང་བྱིས་པ་གཡུའི་ཐོད་ཅན་གོས་འཕྲ་ཆེན་གོན་པ། བྱག་གཉིས་ཐལ་  
 མོ་སྦྱར་བ། བརྒྱབ་ཏུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཁུར་པོ་འཁུར་བ་ཅིག་སྒྲུ་པས། ཏུང་གི་ཆོ་  
 ཡང་བྱ་ལ། ཡི་གེ་རྒྱུ་བྱིས་ལ། རང་གི་སྤར་མོ་གཡོན་ཏུ་བརྒྱག་ལ། བསྐྱབ་པོ་  
 གྱུ་བ་ནས་རང་གི་ལྷས་ལ་ཆོ་ཡང་བཅང་དོ། ། ཆེས་བཙོ་ལྷ་ལ་ཀར་གཏོར་  
 གཏང་དོ། ། རང་གང་འདྲོད་པའི་དོན་ལ་གསོལ་བ་བཏབ། དམ་ཆེག་རུ་  
 གཞན་ལ་གསང་བ་གཤམ་ཆེད། ། རོར་ཆས་འདི། མདོན་ཤེས་འཆར་རོ། །  
 འདི་ལ་བརྟགས་མ་ཐོན་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་གསུངས་ནས་མནའ་ལན་གསུམ་  
 རྒྱལ་ལོ། ། སྦྱབ་ཐག་ཉེ་བས་འཆོགས་འཁོར་རེ་དང་། གསེར་ཞོ་བྱེད་དོ་རེ་  
 མེད་པར་མི་གཏོར་བའི་དམ་བཅའ་ཡོད། མཁན་པོ་གད་མུར་བ་དང་། སྤམ་  
 འཇམ་དབྱངས་སྤིང་པ་ལ་བདག་གིས་ཞུས། དགེ་ཤེས་སྒོ་ལུན་བཟང་པོའི་  
 དཔེའོ། །

༥ བཙོ་གྱུ་རུ། ལས་ཀྱི་བྱག་རྒྱ་དབང་དུ་བྱ་བ་ལ། རྟེན་འབྲེལ་ཆས་  
 དང་རྒྱས་པ་སྒྲགས་སོ། ། ཆས་ཀྱིས་དགྲག་པ་ནི། རང་གི་ས་བོན་དང་།  
 བུད་མེད་ཀྱིས་མངལ་ཞུག་གང་བརྟེན་དང་། གང་བགྲགས་པའི་རྟོག་རྟེན་ཀྱི་  
 ས་རྟོན་མོ་དང་། མོ་ཅོང་དང་། ཀ་ཤོ་ཤན་རྟོ་དཀར་ནག་གཉིས། བུད་མེད་  
 ཀྱི་རིགས་གང་རྟེན་ཆོ་སྦྱར་ལ། སྦྱ་བཅད་བྱས་ལ་སྒྲགས་འདི་བཏབ་པོ། །  
 དབང་བྱུག་ཆེན་པོ་སྒྲུ་པ། ཇི་བེར་ཅ་ཞུག་ དཔེར་ཅ་དཔེར་ཅ་འདུས་ཡིད་ལ་  
 བྲིངས་བྲིངས། སེམས་ལ་ཞུག་ཞུག་ དབང་དུ་འདུས་འདུས་ཟབ་མོ་ཐམས་

ཅད་དབང་དུ་འདུས་འདུས། འདི་ཞག་གསུམ་སྟེ་གཅད་བྱས་ལ་བསྐྱས་སོ། །  
 དེ་ནས་རང་གིས་དམིགས་པ་བྱས་པའི་སྦྱོར་འཇུ། ལུ་མའི་བར་དུ་རྩས་དེ་འཆོ་  
 བཀུས་པས་འོང་ངོ། ། ཐག་པས་འཁྲིད་པ་བཞིན་དུ་ཡོང་བ་གདའོ། །  
 བརྟགས་ཡང་ཡང་ཐོན་ནོ། ། དབང་བསྐྱར་ཞག་གསུམ་མ་འདི་ལ། གསེར་ཞོ་  
 ཕྱེད་ཡོན་ཐག་ཡིན་ནོ། ། སྒྲི།

༥ རིགས་འཛིན་ཡུལ་དང་བཅས་པ་ལ་བྱག་འཆའ་ལོ། ། འདྲོད་  
 ཆགས་ལམ་དུ་སྦྲོང་པའི་གང་ཟག་གིས། བྱག་རྒྱ་མོ་འགྲུགས་པའི་གདམས་པ་  
 ལ། རྩས་དང་སྟགས་གཉིས་སོ། ། དེ་ལ་རྩས་ནི་བྱ་རམ་སྟག་པོ་ལ་བྱའོ། ། དེ་  
 སྟོན་གཙང་མར་བཞག་ལ་སྟགས་འདི་བསྐྱས་ལ་བཏབ་པོ། ། མི་པོ་མི་པོ་  
 ཡེད་ཡེད་རིལ་རིལ། རྩངས་ཁྱུག་མི་ཏལ་མོལ་ནི་ཏ་ལི་པ་སྟུ་ན། ཞེས་མང་དུ་  
 བསྐྱས་ལ་ཁོང་དུ་བཏང་ངོ། ། ཡ་ཙ་ར་དམར་པོ་ལས་བྱུང་བ། ཞས་སྟེའི་  
 བག་མོ་བྱི་བྱིད་གདམས་པ་སྒྲི།

༥ རྒྱའི་མར་མེ་ལ། ཉའམ་སྟམ་གྱི་ཆེལ་ལུ་བཞུ་བའི་ནང་དུ་རས་  
 བརྟག་ལ་གཙོ། དེ་ལ་རྡོ་རྒྱུད་བཞོས་ལ་རྡོ་བྱུ་ལ་རྒྱུག་ལ་རྒྱུ་རྡོ་བྱུ་བྱེད་ཙམ་  
 རྒྱག་ལ་མེ་སྟར་བས་རྒྱུ་མ་ཟད་བར་ལ་མེ་ཡོང་། སྦྲོ་མེ་ལ་བསྟེགས་པའི་ཐལ་བ་  
 དང་། རྩང་མ་རྩང་ཆོར། བྱ་ནག་མོའི་སྦྲོ་བའི་སེར་ཐིག་དང་། མར་ནག་  
 རྩམས་སྟུར་ཏེ། ཏ་བྱགས་གང་ལ་བཀུས་ཀྱང་། ལུབ་མོ་མེ་འབར་བ་བཞིན་  
 ཡོང་ངོ། ། སྒྲི།

ཞིགས་ལ། ལུ་མའི་མན་ངག་ར་ཙ་སྦྲོམ་པ་ལ་གནད་བ།

༥ རྩང་བང་བྱག་ཆེན་པོ་ལ་བྱག་འཆའ་ལོ། ། སངས་རྒྱས་ལུ་སྟེགས་  
 དམོད་པའི་མཐུ། ། འཕྲ་མེན་མེ་བརྒྱད་འདུས་པའི་དུག ། ཡ་གི་བདེ་



གཤེགས་ཞི་ཁོ་ནས། ། མ་གཤིང་དགུན་འགོང་པོ་དང་། ། ས་འོག་ས་སྟེང་ས་  
 ལྷ་ཡིས། ། སོ་མོ་དྲེགས་པ་འདུས་པ་ནམས། ། འདིས་ནི་མི་བསྐྱོག་གང་ཡང་  
 མེད། ། སྤུང་ཆོད་ཀྱན་དྲིལ་དབུ་མའི་སྐྱོག་ ། ཏྲ་གཡག་གཉིས་པོ་ཕྱག་པུང་  
 དང་། ། སྤུང་ཆོད་གཉིས་པོ་སྟེར་འཛིངས་བསམ། ། གནམ་ལྷགས་ནང་ན་ཨོ་  
 ཀར་རམ། ། ལྷར་མོ་མཁའ་གཉིས་ནང་རྒྱས་བསམ། ། དབང་ཕྱག་རོ་ལངས་  
 ཕྱིན་ཅི་ལོག ། རྩོམ་ནང་ཆེ་ལོག་པའི་བསྐྱེད་སྤྱོད་ ། ཆོས་བརྒྱུད་ཉ་དང་སྟོང་ལ་  
 བསྐྱེད་ ། རང་ཉིད་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་ ། ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཤིན་ཏུ་འབྱེད་སྤྱོད་  
 རྩ་བ་སྤྱུའི་ཡུལ་དུ་བྱུག ། སྤྱོད་པ་མའི་ཡུལ་དུ་ལྷེན་ ། མགོ་བོ་ལྷའི་ཡུལ་དུ་ས་  
 མཆོད། ། རྒྱ་སྤྱབས་སྤྱལ་པའི་མེ་ལྷར་འབར། ། སྤྱུའི་བ་སྤྱུའི་བུ་གནས། །  
 འགར་གྱིས་ལྷན་གྱིས་མེ་འོད་འཕྱོ། ། སྤྱེགས་བསྐྱེད་མེའི་འོད་ཟེར་གྱིས། །  
 གནོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་ཆོག་པར་བསམ། ། ང་ཡི་ངན་སྤྱེགས་བསྐྱེད་པ་ནི། །  
 ལང་ཏ་པ་ཏ། སོ་ལེ་བྱ་ལིང་ལྷིམ། སྤྱེད་སྤྱོད་རྒྱ་རྒྱ། ལྷར་འོན་ལྷར་འོན།  
 སྤྱོད་ཆོག་སྤྱོད་ཆོག བ་སོ་བ་སོ། ཏི་ཏ་ནག་པོ་སྤྱེད་སྤྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་ར་  
 ལ་སྐྱོག་ ཡར་བསྐྱོག་མར་སྐྱོག་ ཆལ་པར་གས། མ་ར་ཡ་མ་ར་ཡ་བསྐྱོག་  
 ངན་སྤྱེགས་མེ་ལྷེ་འཆོད་པ་འདྲ། ། འདི་འདྲའི་སྤྱེགས་ཀྱི་འདྲ་འགྲོ་ནི། །  
 བསྐྱེད་པ་ཅམ་གྱི་ལྷ་འདྲེ་འབྱེད། ། བཀྲ་ཤིས་མི་འོར་གཉིས་ཀར་འཕེལ། །  
 བདེ་གཤེགས་བཀའི་མཐུ་ཡང་བདུགས། ། ལྷ་སྤྱོད་ཕྱེ་བརྒྱུད་སྟེང་ཡང་  
 འབྱེན། ། བས་ཀྱི་ཚོད་སྟོང་ལྷས་ངན་སྤྱེགས། ། བྱང་དང་མི་མཐུན་སྤྱོད་ཅི་  
 དགོས། ། ལྷ་མ་ང་ཡི་ངན་སྤྱེགས་འདི་ཡིན། ། ལྷ་རོ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྟེང་ལ་  
 འཆོངས། ། ཚོད་སྟོང་རུས་པ་རི་ལྷར་ཆེ། ། རང་བཤེད་བབས་ཏི་ལྷར་དུ་  
 ལྷག ། ཏྲ་བརྒྱུད་རྒྱས་ཀྱང་ལྷགས་མི་འཕྱུར། ། དབང་ཕྱག་རང་ཡང་རྒྱལ་  
 བར་འཕྱུར། ། ཏྲ་དང་སྤང་པོ་རིན་ཆེན་དབྱིག་ ། འོར་འོར་མི་གཏང་ཆོག་

བརྒྱད་ཡིན། ། ཅིས་གསུངས་ནས། ལྷ་མ་རྩེ་མས། ར་ཅ་སྒྲིམ་པ་ལ་གནང་  
 བའི་གདམས་པ་འདི་ལས་ལྷག་པ་མེད་པས། གདམས་པ་འདི་ཡིས་ལྷགས་ཀྱིས།  
 བོད་སྟོང་དང་། གདོན་གདུག་པ་ཅན་དང་། ལྷས་ངན་བྱང་བ་དང་། མི་  
 སྐད་ངན་ལ་ཤི་བ་དང་། བོད་འཇུག་ཡོང་བ་དང་། རྒྱེ་རྫོ་བྱར་བྱང་བ་  
 དང་། བཀ་མི་ཤིས་པའི་ལྷས་དྲག་པོ་བྱང་ན། དབང་ཕྱག་ཆེན་པོའི་སྐྱ་ཆེ་ཆུང་  
 ཅི་རིགས་པར་བྱས་ལ། གཟུངས་ནང་དུ་བརྟུག་སྟེ། དར་ནག་པོས་དྲིལ་ལྷས་  
 ལ་བཅང་པོ། དེས་ཐུབ་ངེས་སོ། །

༥ དུལ་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་བསྐྱང་ན། བསྒྲིམས་ཐབས་གོང་དང་འདྲ་  
 བ་ལ། གོས་ལོག་འཇུག་ལོག་དུ་གོན་ལ་བསྐྱར་བ་བྱིན་ཁ་ལོག་དུ་བྱེད་ཅིང་རྟེན་  
 ལུབས་ནས་བྱངས་སྟེ་སྟགས་བསྒྲིམ་ཅིང་། གང་བསྐྱང་བའི་ས་ཕྱོགས་ཐམས་  
 ཅད་དབང་ཕྱག་གི་སྐྱ་ལ་མེ་འབར་བས་ཁེངས་པར་བསྒྲིམས། དུས་གསུམ་ལ་  
 བྱའོ། ། ཅིས་ཀྱང་འཆུབ་ཆེན། དབང་ཕྱག་གི་སྐྱའི་མོར་གང་གནོད་ཕྱོགས་  
 སུ་བསྐྱར་རོ། ། ལྷང་མ་ཆོད་ན་ཕྱོགས་བཞིར་འཕངས། མང་ན་རྩུབ་པས་མི་  
 བྱ། སྟགས་ཀྱང་གིས་མི་བསྒྲིག་མི་གིད་དོ། ། ཆོ་ཆད་པ། བརྟགས་ཐོན་  
 རྩེངས་ཐོབ་པའི་གདམས་པ་འདི།

༦ ཆོང་བར་གཏེར་ན་གསེར་སྒང་གསུམ་དང་། ཉ་རེ། སྟགས་  
 འཕོགས་ན་སྒང་རེ་རེ། འཁོར་ལ་སྒང་བྱེད་བྱེད་མེད་པར་མི་བྱིན་ནོ། ། འདི་  
 ཤེས་ན། བན་པོན་གྱི་བྱང་ཀས་ཤིན། ངས་བསྐྱས་པ་ཡིན་མོད། མི་ལ་མ་  
 སྟེལ་སྟིང་ལ་ཆོངས། ཟབ་ཟབ། གཞན་ལས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་དབང་ཕྱག་  
 ཆེན་པོ་ལྷ་མའི་རྒྱག་པ་འདི་དང་། དུག་བསྐྱང་གསང་སྐྱར་དོ་རྩེ་འཇིགས་བྱེད་  
 སྟིང་གི་མན་ངག་གཉིས། ལྷ་མ་དེ་བ་ལ། སྐབ་ཐོབ་སྟེ་རོས། ཉ་དང་སྒང་པོ་  
 ཆེ་དང་། གསེར་དང་རིན་པོ་ཆེ་དང་རྣམས་མང་པོ་སྟལ་ནས་ལྷས་པས།

དབང་ཕུག་གི་རྩལ་པ་ཡམ་བསྟགས་སོ། ། བྱུང་ཐོབ་ཉེ་རིམ་བོད་ཏུ་བྱོན་པ་ལ།  
གཟུངས་སྐྱབས་ཀྱི་རྟ་འཆིབས་པ་མདོ་ཉེ་རྩལ་སོང་དང་། གསེར་སྤང་ལྷ་ཕུལ་  
ནས་ཞུས་སོ། ། ཉེ་བརྒྱད་གཞོད་པ་དང་། བན་བོན་བྱད་ལ་བསྟགས་སོ། །  
དེ་ལ་སྤྲས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། རྒྱུང་བའི་ཕྱགས་སྐལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཡིན། རྟོད་ལ་  
ཡང་ཕྱགས་སྐལ་ཏུ་གཏད་དོ། ། གནས་ཡ་ཐང་འཕུལ་པ་དང་དགའ་འོང་།  
ཆིག་རྒྱུད་མིན་ལ་མ་གཏེར་གསུངས། སྤྲ་མ་ཐུབ་ཐོབ་ཉེ་རིམ་རྩལ་གཞན་ཏུ་  
ལྟ་བར་བྱའོ། ། དེས་བདག་ལ་གནང་རོ། ། བསྐྱེད་པ་འདི་བྱས་ན། བན་བོན་  
རྩལ་པ་ཇི་ལྟར་ཆེ་བས། རང་བཤེད་ཐེབས་ཏེ། ཁོ་རང་ལྷུང་ཏུ་བསྐྱེད་པར་  
འཁྱུར་རོ། ། བསྐྱེད་ན་ཐུབ་པས་ཕྱིར་བསྐྱེད་རྟོ་མེད་རི་རབ་དང་འདྲ།  
མནན་ན་གཞོན་པས་ཕྱིར་བསྐྱེད་རྟོ་མེད་རི་རབ་དང་འདྲ། བསྐྱེད་ན་བསྐྱེད་  
པས་ཕྱིར་བསྐྱེད་རྟོ་མེད་རི་རབ་དང་འདྲ། བསད་ན་བསད་པས་ཕྱིར་བསྐྱེད་  
རྟོ་མེད་སྤྱི་ལྟེ། ། བསྐྱེད་རྩལ་སྤྲ་ཡིས་རང་བཞིན་ལ། ། འདི་ནི་མེད་  
འཁོར་ལྟེ། ། མི་ཡི་རྩ་རྩལ་སྤྲེག་པ་ཡིན། ། བདེན་བརྒྱུན་ཉམས་སྤྲོས་  
ལ་ལྟོས། ། ཆོ་ཆད་བརྟགས་ཐོན་པ་ཡིན་པས། བན་བསྐྱེད་ བོན་བསྐྱེད་  
འདྲེ་བསྐྱེད་ ཡོག་བསྐྱེད་ རྟ་གི་བསྐྱེད་ བན་ཏུ་གཟུངས་འཇུག་པའི་ཤམ་  
བྱུང་གདགས་སོ། ། བརྒྱད་པ་ཉེ་རིམ་མཐུན། མྱོ།

### ཞེ་བཞི། རྒྱུང་ཕྱིང་དཀོར་བཟུང་།

༥ ལྷ་འདྲེ་དྲེགས་པའི་སྤྱི་ལྟེ་པའི་མན་ངག་ནང་ནས། བདག་ལ་  
སྤང་བར་བྱེད་པའི་དག་དང་། འགྲོ་བ་རིགས་རྩལ་གི་མིག་སྤྱི་བ་པ་དང་། འདྲེ་  
གཞོན་བཤེགས་ཀྱི་མི་རྩལ་པ་དང་། མི་མཐོང་བ་གཉིས་ལ། མིས་མི་མཐོང་  
བར་བྱེད་པ་ལ། སྤྱི་བའི་སྤྱི་ རྒྱ་བ་བྱི་བའི་རྒྱ་བ། ཉི་མ་བྱི་བའི་ཉི་མ།

དུས་ཚོད་བྱི་བའི་དུས་ཚོད་ལ། བྱི་བའི་མི་གཉིས། ལུས་བྱ་ནག་མོའི་མིག་  
 གཉིས། བྱི་ནག་པོའི་སྐྱ་བ། འཁོར་ལོ་ལྷ་འཕྲུང་གསུམ་པ་འདི་དང་བཅས་  
 བས། དར་ནག་པོས་གཏུམས་ནས། ཏུམ་དུ་བཟུང་ན། ཅ་ན་ཡོད་པའི་མིས་  
 ཀྱང་མི་མཐོང་ངོ་། ། ཨ་བར་སྐྱར་གསུམ་དང་སྐྱགས་ནས་བརྟགས་ན་མཆུ་བ་  
 མཐོང་། ཀ་ཁ་དང་སྐྱགས་ནས་བརྟགས་ན། སངས་རྒྱས་སུ་མཐོང་། གསེར་  
 དང་སྐྱགས་ནས་བརྟགས་ན། རི་རབ་དུ་མཐོང་ངོ་། ། དུལ་དང་སྐྱགས་  
 བརྟགས་ན་རྒྱང་ཚུབ་དུ་མཐོང་། གཟུང་མོ་བྱི་དུར་དང་། མ་བྱའི་སྒྲི།  
 ལྷ་ཅི། བྱི་ཁག་སྐྱག་སྒྲི། དེ་ནམས་དང་སྐྱགས་ནས་བརྟགས་ན་འདྲེ་གདོན་  
 གཞོད་པ་བྱེད་ཆོད་ཀྱིས་མི་ཚུགས་མི་མཐོང་ངོ་། ། ལྷན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་འདྲེས་  
 ཀྱང་མི་མཐོང་ངོ་། ། ཁོ་རང་གར་སོང་བསམ་ནས་གཞན་དུ་འཆོལ་དུ་  
 འགྲོའོ། ། མཐུ་དང་བར་ཆད་བྱེད་པའི་བསྐྱང་མ་དང་། ལྷ་འདྲེ་ནམས་ཀྱང་  
 གཞན་དུ་འཆོལ་དུ་འགྲོའོ། ། འཕྲིང་བ་འཆང་བ་གང་ཡིན་པ་ཡང་ཁོ་རང་ངལ་  
 ཏེ་རང་ལ་བསྐྱོག་གོ། ། མཛེ་རིགས་དང་། མཛེ་འཕྲོ་ཆད་དེ་སྐྱས་མི་བརྟེན་  
 ངོ། ། སྐར་གཞོད་པ་བྱེད་པ་ཡོད་ཀྱང་འདི་བྱེད་པའི་དུས་སུ་ཁོས་མི་མཐོང་  
 ངོ་། ། སྐྱག་བསྐྱལ་བྱས་ནས་དུ་ཡིན་གཞན་དུ་འཆོལ་ལོ། ། གཏམ་རྒྱུད་བཤད་  
 པ་མང་དུ་འདུག་ཏེ་མ་བྲིས་སོ། ། བྱ་ཐབས་སྒྲི།

ཎ དཔལ་པོ་ཆེ་འཛིག་བྱེད་རྒྱལ་པོ་སྐྱག་མགོ་རམ་པ་ཅན་ལ་བྱག་  
 འཆོལ་ལོ། ། འདིའི་ལོ་རྒྱུས་ནི། རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་རྒྱུ་ཀར་དང་། འབི་ཏ་  
 གྲུ་འགྲས་ནས། སྤྱོད་དོན་བརྒྱ་ལ་སྤྱོད་ཤིང་འདི། འབི་ཏ་འགྲས་ལུས་ནས་  
 བརྟགས་པས། རྒྱུ་དཀར་གྱིས། གཤེན་རྗེ་གདོང་དུག་ཐད་པས། གདོང་  
 དུག་ན་པེ། འབི་ཏ་ཀྱི་མི་འདུག་ཟེར་བས། ང་ལ་སྐར་ཆད་མ་བྱེད་ཟེར། རྒྱུ་  
 ཀར་ཡིས། ཁོང་ནང་ན་ཡོད། མཁར་པ་ཀི་ཡིན་བྱས་ནས་བསྐྱན་པས།

གཤིན་རྗེ་ན་རེ། རི་རབ་གཅིག་དང་། མེ་ཆུ་རྒྱུད་གསུམ་འདུག གཞན་ཅི་  
 ཡང་མི་འདུག་ཟེར་ནས་ཤོག་བྱུང་། རྒྱུ་ཀ་ར་སྦྱེད་ས་སོ། ། ཡང་ཐོན་པོ་དུ་  
 འཕེལ་བྱ་བ་དང་། ལུ་སྟེགས་སྤྱབ་རྒྱལ་བྱ་བ་གཉིས་འགྲས་ནས། ཐོན་པོས་  
 འབི་ཏ་ཀྱ་ལ། གསེར་ཐང་གང་ལུལ་ནས་སྦྱིབ་ཤིང་ལྷས་པས། ཁོས་དབང་  
 ལྷག་ཆེན་པོ་གྲུ་ལང་བྟན་ཀྱང་མ་མཐོང་པས། ཆ་ལྷག་གང་ཁྱེར་བྱུང་ནས་འདི་  
 ཞེའི་ལ་ཟེར་རོ། ། ཁོ་ཡོད་ཀྱིས་བྱས་ནས་ཆོག་པ་ཐོས་ནས་སྟེགས་བྟན་པས་  
 ཐོན་པོ་མ་མཐོང་བར་ཆོག་པ་ཐོས་ནས་ཁོ་རང་བསད་ལོ། ཡང་ལུ་ཏི་སྟེ་ཏི་  
 དང་། ལྷག་ལ་མེ་འབར་གཉིས་འགྲས་ནས། ལུ་ཏི་སྟེ་ཏི་རུས་སྦྱིབ་ཤིང་འདི་ལྷས་  
 བསྟན་པས། དབལ་དཔོན་གྱིས་ལུང་མ་དགྲ་བྟན་པས་ཀྱང་མ་མཐོང་ཟེར་  
 བསྟན་པས་ཡོལ་ཚ་ན་བྱ་དན་བྱེད། ལྷགས་ཀྱི་མི་ནག་དགྲ་བྟན་པས་ཀྱང་ཡང་མ་  
 མཐོང་ཟེར་ནས་ཤོག་བྱུང་། དབལ་མོ་དགྲ་བྟན་ཀྱང་མ་ཆེད་ཁོ་ལ་ཐབས་ཅི་  
 འདྲ་ཡོད་བྱས་པས་ལྷ་འདྲེས་མི་མཐོང་བའི་སྦྱིབ་ཤིང་འདི་ཡོད་ཟེར་ནས།  
 དབལ་དཔོན་ལ་ལྷས་སྐད། ཡང་དགེ་བཤེས་སྣ་ཆེན་པོ་ལ། ཆང་འཕྲང་རྒྱལ་  
 པོ་གཞོན་ནས། གྲུ་རུབ་དགེ་བཤེས་ལ་སྦྱིབ་ཤིང་འདི་ལྷས་ནས་བརྟན་པས་  
 རྒྱལ་པོ་དང་དངོས་སུ་ཡོང་བ་བྱུང་ནས། ད་ཀྱི་འདི་ན་ཡོད་པ་ལ་གར་སོང་ཟེར་  
 བསྟན་ཆོལ་ལོ། ། ད་ཆོལ་དགོས་ཟེར་ནས་ཐལ། སྤ་སྐྱར་གཅིག་ནས་འཁོར་  
 ལའི་ལྷུངས་རྗེས་པས། ཁོ་བྱུང་ནས་དེ་ཅམ་ཅིག་ཆལ་བས་མ་ཆེད་པ་ལ། ད་  
 ཆེད་ཀྱིས་ཟེར། ཡང་བརྟན་པས། འདི་ཅི་ཡིན་ནམ་ཟེར། ལག་པས་ལུལ་  
 ལུལ་བྱས་པས། ལྷ་གོང་ལ་རེག་བྱུང་སྐད། དེ་འདྲའི་གཏམ་རྒྱུད་མང་དག་  
 ལྷང་ནའང་འདིར་མ་བྱིས། འདི་ལུས་ལ་བརྟན་པས་མའི་ཆར་ཕྱིན་ན་ཅང་  
 མི་མཐོང་། ཁྱོམ་གསེབ་དུ་ཕྱིན་ཀྱང་གཅིག་གིས་ཡང་མཐོང་མི་སྟོན་དོ། །  
 མཐུ་བྱེད་སྟོང་ཡོད་ཀྱང་ཉམས་ང་མེད་དེ། ཁོ་རང་རྒྱག་པར་འགྱུར། སྟོན་

ལུས་ཅན་སྤྱོད་གིས་མ་ཐུབ་པ་འདིས་གསེས་སོ། ། ལྷ་འདྲེ་ལ་མནའ་བོས་ཀྱང་  
 ཆད་པ་བགེགས་མཁན་ལ་གཅོད་དང་། འདི་ལས་དང་སྐལ་བར་ལྷན་པའི་  
 ཆེག་རྒྱུད་མིན་པ་གཏེར་མི་ཉན། ལྷ་འདྲེ་མི་གསུམ་གྱི་སྒྲིབ་ཤིང་ནག་པོ་སྤུན་  
 གྱི་གཏེར་མ་སྒྲི།

༥ ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་འདྲ་བའི་སྒྲིབ་ཤིང་འདི། ། སྒྲོ་ལྷན་བཟང་  
 པོའི་ཡང་སྒྲིང་ཡིན། ། ལ་བྱེར་མ་བྱེད་སྒྲིང་གི་དཀྱིལ་དུ་ཆོངས། ། བུ་མེད་  
 གཞན་ལ་མི་གཏེར་དམ་བཅའ་ཡོད། །

༥ ཆང་ངམ་རྩ་མཆའ་ལམ་རྒྱ་ཚུ་བུམ་རྩ་ལ་སོགས་མི་འབྲུགས་པའི་  
 རྩས་ལ། ཉེ་མོའི་བྲག་རྩལ་མོ་རྩ་འབྱེན། སོ་བ་རིས་ལ། གསུམ་གྱིས་བྱེ་མ་  
 གདབ། དགུན་ཨ་རང་སྒང་ལ་རྩ་མོར་གང་ལ་བཏབ་ལ་གང་སར་འདོན། མི་  
 འབྲུགས་ཟབ་མོ་རང་ཡིན་ནོ། ། སྒྲི།

༥ ཇོ་སྤྱི། མན་ངག་གསང་བའི་སྒྲན་གཅིག་པོ། འཛིན་ལྷགས་ཀྱ།  
 སྤྱོད་རི་བེལ་པ། ལྷག་མིག་ནག་པོ། སྒྲ་བཟང་ཨ་བྱག་ཆོར་སྒྲོན། བྱི་ཡང་གྱ།  
 ལྷག་ཤ་བ། གང་ག་རྩུང་། གཟའ་དུག་ནག་པོ། གཟའ་དུག་སེར་པོ། བོང་  
 ང་དཀར་པོ། ལྷགས་ཉིག་འདི་རྩམས་དངོས་གཞི། འདིའི་སྤྱོད་དུ་བྱི་ཆེན་སྒྲ་  
 བ། སྤྱོད་པ་མན་ངག་དམ་པའོ། ། ཆ་བ་སྤྱོད་སེམས་ཆེན་ག་བུ། སྤྱོད་ལ་ཇོ་ཉི།  
 སྒྲོ་བ་ལ་རྩ་གང་། མཆོད་པར་གྱར་གྱུམ། སྤྱིག་རྩར་མི་ཤི་ མཆོར་པར་ག་ཤོ་  
 ལ། མཁའ་མར་སྤྱག་སྒྲེལ། འཆིབ་དུས་བཙས་སྒྲི།

ཞེ་ལ། བེ་ཁའི་བརྟག་གསོ་བཟུང་གསུམ་བསྐྱར།

༥ སྤྱི་ཤ་འཛོམས་པའི་སྤྱ་ལ་བྱག་འཆའ་ལོ། ། ཅིག་ཤོས་བྱེར་བའི་མི་  
 དེན། ། ལ་འཛུམ་ཆེ་ལ་ཞེ་འཛུམ་གནག ། ལུས་པོ་འདར་ལ་འདུག་པ་

ཡོད། ། མིག་འཕངས་དམར་ལ་སྒྲ་མདངས་རྒྱུད་། ། གཏམ་ནི་མཐོ་དམན་  
 ཆོལ་དུ་སྒྲ། ། ཡང་ཡུད་བྱེད་ཅིང་བྱེད་ན་ཡོད། ། ཟས་ལ་གཡེར་མ་སྟོན་  
 ཡོད། ། རྩི་ཤས་ན་བའི་མི་དེ་ནི། ། བྱི་ལུས་བཞིན་འཁྱུར་གཏིང་ནས་གནག།  
 འདུག་ལ་དགའ་ཤིང་གྱེན་ལ་ངན། ། ཆ་ནི་ལན་འགའ་ལྟས་པ་ན། ། དྲག་  
 ཞན་འཕོ་འཁྱུར་མི་བསྟན་ནོ། ། རྩ་ནི་ནག་ཆོགས་འདྲེས་པར་ཡོད། ། ན་  
 ལུགས་ལྷེ་བས་བད་ཀན་འདྲ། ། ཁོལ་བྱར་ན་བས་རྒྱུད་དང་འདྲ། ། མཆིན་  
 ལུགས་བས་མཆིན་བད་འདྲ། ། གང་ལུམས་བྱེད་པས་རྒྱུད་དང་འདྲ། ། སོ་  
 བས་འཇུ་དཀའ་གང་བ་འདྲ། ། རོ་སྟོང་ན་བས་འཇུགས་དང་འདྲ། ། འདྲ་བ་  
 དུག་སོ་སྒྱུ་ཅུ་ཡོད། ། སྟོང་གཙང་ནད་པའི་དྲི་རྒྱ་བཏང་། ། མ་གང་པ་ལ་རི་  
 བོང་ནི། ། གསོན་མའི་ཆང་ར་དེར་བཅུག་ན། ། ཆེ་མོ་ལུག་ན་རྩི་ཤ་ཡིན། །  
 སྒྲན་གྱི་རྟག་པ་འདི་ལྟ་སྟེ། ། རྒྱུ་པོ་གཅིག་བཤོས་གོན་པ་དེ། ། ཞིབ་  
 གཏགས་འོ་མར་སྐྱལ་ལ་བཏང་། ། མལ་གོས་དྲོ་བར་བྱས་ལ་ཉལ། ། ཡིན་ན་  
 ཁོ་དང་འགྲོགས་མི་ཤེས། ། དེ་ནི་བྱ་བའི་ཆོད་ཅམ་ན། ། བཅན་ཐབས་རང་  
 ནི་ལངས་ནས་ཡོད། ། འཆིལ་མའི་རྟགས་པ་འདི་ལྟ་སྟེ། ། ཁ་རུལ་སྟོ་སྟོང་  
 མཆིས་མ་དེ། ། སོལ་མེས་བསྐྱེགས་པའི་ཀར་གོང་ལར། ། བཏབ་པས་འཇའ་  
 ཆོན་རིགས་སམ་ནི། ། ནག་པོར་སོང་ན་ཡིན་ངོ་ཤེས། ། སྟོང་མི་དགའ་ལ་  
 སྒྱེད་པ་སྒྱུར། ། གདོན་དང་བད་ཀན་ལྟ་བུར་ཡོད། ། ལུས་ལ་བརྟག་པ་འདི་  
 ལྟ་སྟེ། ཆོགས་པ་རིམ་གྱིས་མཉེས་པ་ན། ། དང་པོ་ན་རུ་བྱུང་མ་ཐག ། དེ་  
 འདྲེ་དུག་པ་བྱུང་མ་ཐོག ། བདུན་པ་ཡན་ནི་གསོད་སྒྲུབས་ཅམ། ། བདུན་པ་  
 མན་ཆོད་དོན་ལ་ཟིན། ། ཟས་ནི་གང་གཞོད་དེ་ལ་བྱུང་། ། དུས་ནི་ནམ་  
 མཁའི་དུས་ལའོ། ། མི་དེ་ནམ་ཡང་གདོང་མི་ཐུབ། ། ཞག་གངས་ལོ་དུས་རྒྱ་  
 བའི་དུས། ། དེ་ཆེ་སྒྲུབས་སྒྲན་བཟང་ན་ཡིན། ། དེ་བས་རིང་བ་སྒྲིད་པ་

ཅམ། ། རྩ་གྱི་བརྟགས་པ་འདི་ལྟ་སྟེ། ། ལ་མོར་གཙང་མ་རྩུ་བསྐྱངས་  
ལ། ། ཉན་པ་རང་གི་སྲིན་ལག་འཛིབས། ། མཆིལ་མ་རྩུ་གསེབ་སྐྱར་བ་  
ཡིས། ། ལར་བྱང་མེན་ཞིང་བར་བྱང་སྒྲ། ། གཏིང་དུ་སྤང་ན་གསོ་བ་  
དཀའ། ། དེལ་དཀར་ར་མེད་དར་སྒྲུང་ལ། ། སྟོད་ནས་ཁར་བརྟག་ལུབ་མོ་  
ཉལ། ། ཉག་པོར་སྤང་ན་ཡོད་པ་ཡིན། ། དབྱི་བ་བསྐྱུ་ན་གསོ་བ་བསྐྱད། །  
དབྱི་བ་དཀའ་ན་གསོ་བ་དཀའ། ། སྐྱེར་པའི་སྤུང་མེས་ཁར་སྐྱོང་བསྟེག།  
དམར་ལྗང་པ་ལ་མཆིལ་མ་རྩུ། ། ཉག་པོར་སྤང་ན་ཉི་ཤུ་ཡིན། །

༥ ཉམོ་གྲུ་རུ། ཉི་ཤ་གསོ་བསྐྱང་གང་བྱེད་ཀྱང་། ། རང་ཉིད་སྐྱང་  
ཅིག་སྟོང་པ་ལས། ། རྩ་མེ་འཛིགས་བྱེད་སྐྱང་མགོ་ཅན། ། ཞལ་གཅིག་ཕྱག་  
གཉིས་སྟོ་སྐྱའི་མདོག། ཕྱག་གཉིས་རའི་མདའ་གཞུ་འགོགས། ། མདའི་ཆེ་  
ལ་བྱ་བྱང་བསམ། ། དེ་ལྟ་བུ་རུ་གསལ་བར་བསྐྱོམས། ། མ་རེ་བརྟུ་ཡ་བསྐྱས་  
བར་བྱ། ། དེས་ནི་ཉི་ཤའི་ནད་ལས་སྟོལ། ། རང་བསྐྱང་རྩལ་པོ་མ་བྱ་  
འདྲ། ། ཉན་པ་གསོ་བའི་སྟོན་རྩལ་དུ། ། སྐྱགས་རྩུ་བྱས་ལ་ཁོང་དུ་  
གཏང་། ། དེ་ནས་གཉན་པ་རྩུ་སྐྱུ་གདབ། ། གཉན་པ་འདེབས་པའི་དུས་  
སྟེན། ། ཉན་པའི་ལུས་ནི་ཁོ་ལ་ཆགས་སུ། ། བསྐྱོམས་གཅིག་བྱས་ལ་འདབ་པ་  
ཡིས། ། དམིགས་པའི་མདའ་དེ་སྐྱགས་པ་ཡིས། ། སྐྱོང་པ་ལ་ནི་སྐྱག་པ་  
ཡིས། ། ཉི་ཤའི་སྐྱོང་དེ་བྱ་བྱང་གིས། ། སྐྱམ་སྐྱམ་དག་ནི་མོས་པར་  
བསམ། ། རྩུ་དུ་སྐྱགས་རྩུ་འབའ་ཞིག་བཏང་། ། རྩུ་ནི་སྐྱར་རྩུ་སྟོ་རངས་  
སྐྱངས། ། དེ་ཡང་འགོ་རྩུ་སྐྱ་མེད་ལ། བྱར་ལ་སྐྱོང་ལ་བསྐྱུ་ལ་བསྐྱུ། །  
སྐྱགས་རྩུ་སྐྱོད་ནི་བྱམ་པ་སྐྱགས། ། ཆེ་ཤོས་གཅིག་དུ་ཡང་བསྐྱེན་བྱ། ། བྱལ་  
སྐྱོད་ལྷགས་སྐྱུགས་ལ་སྐྱགས་སུ། ། དེ་ནས་དུབ་རེ་བཏུང་བར་བྱ། ། སྐྱགས་ནི་  
གསོས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་བཏང་། ། འཕོའི་སྐྱོད་ལ་ཁ་མི་རྟགས། ། དེས་ནི་མི་



སྐུ་མེ་སྤྲོད་དོ། ། བརྒྱ་ཤ་རི་གི་ངས། མཁས་པས་ཨ་ཙ་ཏུ་ལ་ཞུས། ཡོན་རུ་  
 སྤང་གསུམ་ཏྲ་གཡུ་ཕུལ། ། རྒྱུད་མེན་གསུམ་ལ་དབང་མེད་ཤོར། ། ཕྱིན་ཆད་  
 ཕྱིན་ན་ན་བས་ཉོན། ། སུ་ལ་ཡང་མ་སྤེལ་སྤྲིང་ལ་སྤར། ། འདི་ལས་ཟབ་པ་  
 བོད་ན་མེད། ། ང་ལ་ཡང་འདི་ལས་ཟབ་པ་ནི། ། ཡོད་རི་གསུངས་ནས་དབུ་  
 སྤང་བཞེས། ། ཉེ་ར་བས། ཨ་ཙ་ར་ཞབས་སྤྲང་བ་གཅིག་ལ། ཞབས་རྟོགས་  
 བྱས་པས་ཁོང་གདངས་སོ། ། ལ་རྒྱས་མང་དུ་བྱས་པ་ལས། དུག་ལ་མི་  
 འཛིགས་སྐྱ་བྱ་ལྟ་ཡོད་གསུངས། ཁོང་ལ་འང་རྩི་རྩེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱིས་ཀོར་  
 མང་དུ་ཞུས། ཡོན་རུ་ཏྲ་གཅིག་གསེར་སྤང་གསུམ། གཡུ་གཅིག་ཕུལ་ལ་སྤྲོ་མ་  
 ཉེ་རས་པས། མི་བརྒྱ་བརྒྱ་ཆ་གཉིས་སྤྲོ་སྤྲོན། སྤྲིང་འཁྱུར། བར་འཁྱུར།  
 གསར་འཁྱུར་གྱི་སྤྲགས་ལ་བྲགས་པ་གང་ཆེ་ཞུས་པས། བརྟགས་ཐོན་ཁ་ཡར་  
 སྤྲིགས་པ་འདི། སྤྲིང་གཏམ་ཡིན་ནོ་གསོན་ཅིག་བྱ། ཨྱ་ཏ་ས་ཏ་སང་། ཏ་  
 སིང་། ཀ་ལིང་ཀ་མ་རུ་ཅེ་ཡེ་ས་ལ་སྤྲོ་སྤྲོ། ཨྱ་ཏ་སིང་ཏ་སིང་ཏ་ས་ཀ་ལི་མ་རྒྱ་ར་  
 ཅོ་སྤྲོ་སྤྲོ། ཨྱ་ཀི་ལ་ཏ་སྤྲོ་སྤྲོ། རྩི་པའེ། སྤྲགས་ཀྱི་རིགས་གཙོ་ཤེས་བྱས་ལ།  
 ཉམས་ལེན་ཀུན་ལ་ཡི་མེ་བྱ། ། དེས་སྤྲགས་རྒྱབ་ལུབ་པ་ཆེ། ། ཅིག་ཤོས་མན་  
 ངག་སྤྲིང་ལ་འཆོངས། ། སྤྲབ་བརྟགས་ལུས་པོ་གང་པ་སྤྲོད། ། བསྐྱོན་པ་རྒྱལ་  
 བ་སྤྲིན་ལག་ལ། ། འཛིབས་པས་ཁྲག་རྩ་འཐོན་ནས་ཡོང་། ། བད་ལ་འཐོན་  
 བད་དོས་པོ་གསལ། ། ཤ་ལི་དུག་ཅན་ཆོད་པ་ན། ། ཤ་དང་འདབ་ལྷགས་  
 གསེར་མདོག་གསུམ། ། འཕྲུ་བར་བརྟག་སྤྲེ་སྤྲགས་བཏབ་ལ། ། དེ་ནས་ཆོས་  
 བས་འཛིགས་དང་བྲལ། ། མཁས་པ་ཉེ་ར་བ་ཡིས་ལྷགས། ། ཟབ་མཐར་སྤྲག་  
 པ་ལགས་སོ། ། རྒྱལ་སྤྲུང་ན་གསོ་སྤྲགས་མེད། ། གཞན་ལི་གང་ལ་སྤྲུར་ཀྱང་  
 ཐུབ། ། དེ་ཕྱིར་སྤྲགས་འབུམ་སྤྲབ་གཅེས། ། གདོན་དང་སྤོངས་པས་རིམ་གྱི་  
 བྱ། ། གྲིབ་དང་སྤོངས་པས་མི་གཙང་གཟབ། ། བད་ཐོག་བབས་པས་འདུ་

བཞིཡིས། །གཉེན་པོའི་སྒྲན་དང་འདུས་སྒྲན་སྦྱར། །ནད་འདི་ཐོན་དུས་དྲི་  
 མ་ནི། །ར་གཞི་བ་སྐྱེ་རུལ་བསྐྱེགས་འདྲ་བསྐྱེམས། །དེ་བྱུང་ཁོང་ནད་ཐོན་  
 པའི་བརྟགས། །ནད་པ་གསོ་བར་འདྲིང་པ་ལ། །དང་པོ་ན་སར་བཏབ་གྱུར་  
 བ། །ནད་དེ་ལུས་ལ་གམས་ནས་འགོ། །དང་པོ་ཁོང་བསྐྱུང་གཉིས་པ་  
 བྱི། །སྤྱིང་ཁ་འཆན་འོག་སྤྱི་པོ་དང་། །སྤྱིང་ཁ་ལ་སྐྱེགས་གནས་ནམས་  
 བསྐྱུངས། །གསུམ་པ་ན་སར་རུས་ཆད་བཏབ། །དེ་ནས་ཨ་རུ་གསེར་མདྲོག་  
 འགའ། །བུ་སྒྲན་ཚོན་པོས་གཙོ་བྱས་ལ། །ནན་རྟག་དུར་བྱིད་ཕྱི་ཁན་རྟ་  
 དང་། །ཁོན་བྱ་ཆུ་ནད་སྐྱེམས་ལ་བདུ། །དེ་ལ་སྐྱེགས་བཏབ་སྦྱར་བ་  
 ཡིས། །བཤལ་དུ་འབྱུང་སྟེ་ཨེ་མ་མཆར། །བཤལ་འདི་ལན་གཉིས་ལན་  
 གསུམ་བཏང་། སྐྱེགས་བཤལ་ལོ། །ཤ་དུག་གེ་བར་བབས་པ་ལ། །མ་ཆུ་  
 འབབ་པའི་ས་བྱ་གང་འོག དེ་ནས་ས་སྤངས་ལ་འཕྱུ་བར་གཙོ། དངས་མ་  
 བཞུར་ལ་སྐྱེགས་བཏབ་བཏང་། །རིག་པས་མཆོག་སྟེ་ཨ་ལ། །སྤྱི་ཤ་རྒྱ་  
 པ་མ་ཡུ། །འདྲིང་ལྟ་གལ་ལ་གཏར་བ་མེད། །འཇིགས་བྱེད་པའོ་གཅིག་པ་  
 སྐྱེམས། །སྐྱེགས་ནམས་ཀུན་ལ་གཏར་བ་མེད། །རྩ་འབྱུ་བརྒྱད་སྤྱིང་ལ་  
 འཆོངས། །དུ་སྒྲན་པལ་ཆེར་གཏར་བ་མེད། །གསེར་མདྲོག་བཙོས་པའི་  
 སྐྱེགས་བཤལ་བྱ། །སྒྲན་མེད་ལུས་བྱུངས་མི་ཟད་ཅིང་། །ནད་ཐོན་རྒྱུག་ཅིང་  
 ནད་ནམས་འདེད། །གཞན་གཙོས་ལུས་བྱུངས་སྐལ་ནས་གསོད། །སྦྱ་བྱ་རེ་  
 རལ་གོན་པ་བཏང་། །མཁས་པའི་ཉམས་ལེན་སྤྱིང་ལ་འཆོངས། །གཞན་  
 ཡང་ཤེས་ཆད་རྒྱབ་དུ་འབྱུར། །བསོས་བརྟགས་པལ་ལ་གཏར་བ་མེད། །  
 སྤྱིན་བཤལ་སྐྱོས་དུར་ཅིས་སྤྱི་ཆེ། །བདུད་ཅི་མི་ལག་མི་བརྒྱད་གཅེས། །བརྩ་  
 ཀའི་ཤ་རོའི་མན་ངག་གོ། །འི་མགོ་ཁྲའི་མཐའ་ཅན་ལ། །རིན་ཆེན་གསེར་བྱ་  
 བུལ་ནས་བྱུས། །བད་གྱི་ཀུལ་ནི་ལ་སྐྱེལ་ཁ། །ན་ར་ཀན་དང་བཅས་ནས་

གནང་། ། རྒྱུད་རྒྱ་ཏ་སྤྱི་མན་དྲ་ལས། ། འདི་ལས་ཟབ་པ་བོད་ན་མེད། །  
 འདི་ནི་རིན་ཆེན་གསང་བ་སྟེ། ། མགོ་ནག་སྟོག་གི་ཆོག་ཡིན། ། སྟོག་ལ་བབས་  
 གྲང་ཁར་མི་འདྲོན། ། སྟིང་དང་འདྲ་བས་ས་མ་ཡུ། ། མོར་བ་ཡོང་ངོ་བཀའ་  
 བརྒྱ་མ། ། ཀུན་ལ་གསང་ངོ་དམ་ཆོག་ཡིན། ། མིའི་སྤྱན་དུ་སྟགས་མི་  
 བབྱངས། ། བག་ཉན་ཡོང་བས་གསུང་ཡང་གྲངས། ། བཟླ་སྟེ་རིའི་  
 རྒྱལོ། ། རྩ་ན་ཉི་སྟོག་ལ་མ་ཡུ། །

༥ རྩ་སྟོག་གི་བསྐྱང་བའི་ལྷ། ། རྩོམ་ཆེ་འཛིགས་བྱེད་དེ་ལ་  
 འདུད། ། རྩོམ་སྟིང་གི་ཁྲ་བ་འདི། ། སྟགས་ཐེམས་ཤུ་པ་ཏུ་སྤྱ། ། བྱ་བྱ་  
 གཉིས་དང་ཞབས་སྐྱ་གཅིག ། ཐིག་ལེ་གཅིག་དང་ར་ཏ་གསུམ། ། ཏ་གཅིག་  
 བྱ་གཅིག་ལ་ནི་གཉིས། ། ཀ་གཅིག་ཁ་གསུམ་ཨེ་མ་འཆར། ། འདི་དང་མ་  
 འགལ་སྟགས་གཅིག་ཡོད། ། མགོ་ན་ཨོ་མེད་བར་ན་པཌཿ་མེད། བཤམ་ན་སྤྱ་  
 རྩ་མེད། ཆོས་གཟུང་པའི་སྟེན་བྱ་ཡང་། ། རྩོམ་སྟིང་ལ་མ་ཐེབས་ན། ། རྩོ་  
 ཤེད་ནད་ཀྱིས་འཆི་མི་སྲིད། ། བྱང་རེ་བརྒྱ་ཙམ་ཆག་ན། དུག་གི་ཆོག་ཐང་  
 འཐུངས་གྱུར་གྱང་། ། ཉམས་ང་མི་འཆོལ་ཨུ་ཆེ། ། བསྟེན་པ་འཁྱུལ་ན་སྟོས་  
 ཅི་དགོས། ། མཁས་པ་ཉེ་ར་བའི་ལུགས་འདི་སྟར་མི་ལ་བྱིན་པ་མེད། འཆི་  
 ཁར་གཅིག་ལས་མ་སྟེལ་ཅིག །

༦ བྱ་ར་བ་རྩོམ་ལེན། ལུ་བྱ་སྤྱར་ལེན། རི་བོང་སྤྱད་ར་དེ་ཆོད་ར་  
 དམར་པོས་དྲིལ་ལ། ཐོང་ཁ་གཡས་སུ་གདགས། བཟའ་བཏུང་ངའི་དུས་སུ།  
 རྩོད་ཀྱི་ཁ་ལ་ཡུལ་བྱས་པས། སྤྱ་བ་དུག་དུག་བྱང་ན་ཡོད་པ་ཡིན། རང་གི་  
 ལུས་གོང་གི་སྤྱ་ནང་དུ་བརྟུགས་པས་ཆེ་མོ་གྲག་སོར་སོང་ན་ཡོད་པའི་རྟགས་  
 ཡིན། འོ་མ་གསུམ་ཁྱོར་གང་ཙམ་ལ། ཐོང་ང་དཀར་པོ་མཐེབ་ཆོགས་ཙམ་  
 ཅིག་བརྟུངས་ནས་བཏང་པས། སྟགས་ནས་བྱང་ན་ནད་ཆབས་ཆེ། སྟགས་ལ་

ཁད་ན་ནད་ཆབས་འབྱེད་། ལྷག་ཙམ་བྱང་ན་རྒྱུང་རྩོ། ། ཅི་ཡང་མ་བྱང་ན་  
མེད་རྩོ། ། ཡར་ཀན་གྱུན་ལ་སྒྲིག་པས། ། བྱང་པའི་རྒྱབ་ལྷར་ཁྲ་པོར་འདུག་  
ན་ཡིན་ནོ། ། སྤྱིར་བརྟགས་བསམ་གྱིས་མི་བྱུབ། ། གསོ་བསྐྱེད་ས་གང་ཡང་ཨ་  
ལ་ལ། ། གསོ་བའི་བར་དུ་བསྐྱེད་བྱ་ནི། ། ཟེ་ཆོད་མར་ནག་སྒྲིག་སྐྱེད་དང་། །  
ར་ག་ཟངས་གཡའ་འགྲི་གི་བྱིས་དང་། ། ཐག་ལྷགས་དག་ཀྱང་སྤང་བར་བྱ།  
མྱོ།

༥ གསོ་བའི་བར་གྱི་ཟས་སྤྱོད་ཡིན། ལྷག་ཤ་ཆོལ་བྱ་བཞག་པ་བཏང་།  
ནས་ཆང་སྒྲིན་པ་བཏང་། གང་བ་སྒྲོན་ན། ཆང་ལ་སྤགས་ཆུ་བཏང་། ཆ་བ་  
ལྷར་སོན་ན། ལྷར་རྒྱུ་ལ། གཡའ་རྒྱུ་ལ། འབབ་རྒྱུ་ལ་གཙོ་བྱས་རྟ་  
བྱའོ། ། མྱོ།

༦ རྟ་ག་འཛོམས་པའི་ལྷ་ལ་བྱག་འཆལ་སོ། ། གདམས་པ་འདིའི་  
བྱང་ལྷགས་ནི། སྤྱོད་དཔོན་ལ་ལམ་ཏི་བཟླས། ལུབ་སྤྱོགས་ཨ་རྒྱན་གྱི་ཡུལ་དུ།  
རྒྱུང་པ་ས་ལམ་རེག་པར་འགྲོ་བའལ། བྱང་མེད་ཅིག་དང་འཕྲད་པས། རྒྱུང་  
ལ་ཆོས་རོ་མཆར་ཅན་ཅི་ཡོད་ལྷས་པས། བསྟན་པ་འཛོན་སྐྱོ་སྤྱོ་འཛོམས་པ།  
རྩོ་རྩོ་འཛོམས་བྱེད་བྱ་བ་ཡོད་གསུངས་ནས་ལྷས་པའི་ལག་ལེན་ལགས་སོ། ། དེ་  
ལ་རང་འཛོམས་བྱེད་དབང་བྱག་ཆེན་པོའི་ཆ་ལྷགས་ཅན། སྤྱོ་མདོག་མཐིང་  
ནག་སྤྱོ་ལྷས་ཁོ་པོའི་ཆ་ལྷགས་ཅན། མགོ་པོ་སྤང་གི་མགོ་ཅན། སྤྱོན་གསུམ་པ།  
ཁ་རྒྱངས་གྱིས་དུག་གི་ཆགས་མ་འདེབས་པ། གཅེར་བུ་རུས་པའི་ཆ་བྱང་ཅན།  
ཞབས་གཉིས་བསྐྱེད་པ། བྱག་གཉིས་ན་རྩེའི་མདའ་གཞུ་རྩོ་མོའི་རྒྱུང་ཅན།  
རྩེའི་མདའ་གཞུ་བསྐྱེད་པ་ཏི། དུག་གི་སྤྱོང་པོ་གང་ཡིན་པ་ལ་རྒྱབ་སྤྱོ། དུག་  
སོད་པ། ཁ་རྒྱངས་དང་མིག་ལྷས་པས་སྤྱོ་གའི་རུས་པ་ཐམས་ཅད་གསོད་པར་  
བསྐྱོམས་སྤྱོ། སྤགས་པ་སོ། ཨོ་མིང་ནི་ལ་ཀྱལ་ཁ་ཁྲ་ཁྲ། པ་ནི་པ་ནི་ཀཱ་ཨ་

མིལ་ལྷ་པ་ཏི་ཤ་གེ་ར་མི་ལ་སྒྲ་། ཞེས་ཞག་གསུམ་དུ་བ་གཅིག་པ་བྱས་ལ།  
བསྟན་པ། པ་ལོ། དེ་ནས་ནང་པར་སྔ་མོ་སྔ་སྔོང་ལ་སྐར་བཞིན་བསྐྱོམས་ལ།  
སྐགས་ཉེར་གཅིག་བསྐྱས་ཏེ། རང་གི་དྲི་ཚུ་བར་པ་ལག་པ་གཡོན་པའི་ཁྱད་དུ་  
སྒྲག་ལ། ལག་པ་གཡས་པ་མདའི་ཕྱག་རྒྱས། ལན་གསུམ་དགྲུག་ཅིང་སྐགས་  
ཀྱི་དམིགས་པ་གསལ་བས་སོ། ། སྐད་སྐད་བྱས་ལ་བཏུང་ངོ་། ། རང་གི་དྲི་ཚུ་  
སྐབས་མ་བདེན་ཚུ་རྒྱང་པ་ལ་བྱའོ། ། སྔ་མོ་རིགས་ལ་བྱའོ། །

༥ ལྷ་ཏི་ལྷ་མི་ཏི་ས་ཀ་ལི། ཏ་ས་ཏ་ས་མ་ར་ཅེས་སྒྲ་། ལྷ་ཀི་ལ་ཏ་  
སྒྲ་པཎེམ་ཆམ་པ་བྱང་བ་བཞིན་དུ་ན་བཤམ། འབྲུགས་པ་བཞིན་དུ་བྱང་  
ན། བྱངས་འགོ་བའི་ཚུ་ལ་འགོ་ཕྱོགས་སུ་སྔོང་ཁ་བསྟན་ལ་བརྟམ་ཏེ། སྐགས་  
བཏབ་ལ། རྩོ་རངས་སུལ་ཕྱེད་ཅམ་འཁྱུངས་ལ། གོས་དྲོ་བ་ལ་མ་འབྲུགས་པ་  
བྱ། ཟས་ཁྱུ་དུས་སུ། སྐགས་ཚུ་སུལ་བཞི་ཅམ་རེ་བཏུང་ངོ་། ། ཟས་འགྲངས་  
པའི་དུས་སུ། སྐགས་ཚུ་མི་བཏུང་ངོ་། ། གྲངས་པ་སྐྱེས་ན་ཆང་ལ་སྐགས་ལ་  
བཏུང་ངོ་། ། ཆང་པ་སྐྱེས་ན་ཚུ་ལ་བཏབ་ལ་བཏུང་ངོ་། ། སྐགས་ཀྱིས་གསོ་བ་  
དང་། བསྐྱང་བ་གཉིས་རྫོགས་སོ། །

༦ རྩས་ཀྱི་བསྐྱང་བ་ནི། གསེར་གསུམ་ཀྱི་ལག་ལེན་ཞལ་ཤེས་མ།  
ནད་པ་གསོ་བ་ལ་ཡང་། སྐགས་ཆན་གོང་མ་གསུམ་མོ་མང་དུ་བསྐྱས་ཤིང་།  
གངས་རྒྱུའམ། གཞུང་འགོ་བའི་ཚུ་ལ་བཏབ་སྟེ་བཏང་ངོ་། ། ནད་བྱེར་བ་  
བསྐྱད་པ་ནི། ཏ་ས་ཅོ་གེ་ས་ར་ད་ར་ན་མ་ཅ་དུ་བི་དུ་ཏ་རི་དུ་པ་པཎེམ་ཀལ་  
ཆོགས། སྐགས་ལ་གདབ། ལག་ལེན་དགོས་པ་གཙོ་ལ། ལྷ་ཆང་བསྐྱད་པ་  
ལ། ཏ་ས་རྩ་ཁ་སྐྱེལ་དཔུ་བྱ་འགོ། མིང་དང་གོ་བ་ཐོང་རི་སྐན། སྐལ་ན་  
མཁའ་འགོས་ཆང་པ་ཆོད། རྫོགས་སོ། །

༧ ཏི་ར་ཆོས་རྩེ་དབང་ཕྱག་གིས། དཔུ་ཆེར་དཔུ་སྐྱང་བཞེས་སོ། །

དེ་ནས་གནང་བའོ། །

༥ ལྷ་བྱར་དུ་བཅན་དུག་བྱང་ན། བྱང་གི་བུལ་རྟག་བཟང་པོ་དང་།  
དར་བ་རས་པ་དང་གཉིས། ཞོ་དང་གསུམ་ལ་སྒྲགས་བཏབ་ཅིང་འཐུང་  
ངོ། ། བཅན་དུག་འཛུམས་སོ། །

༥ གསེར་གསུམ་གྱི་གདམས་པ་ལ། ཨ་རུ་ར་བཅུ། ལྷ་ཅི་བཟང་པོ་  
ཐུན་ཅིག ཡུང་དཀར་སུལ་ཕྱེད་དང་། བྱིས་པའི་ཆུ་བསྐྱེས་ལ། རིལ་བུ་ལྷ་  
རིལ་ཙམ་མང་དུ་བྱས་ལ། ལྷ་རེ་ལ་རིལ་བུ་གཉིས་གཉིས་བཏང་། དེས་འབྲེས་  
ཆོས་གཅིག་ནས་རིལ་བུ་བཟང་འོ། ། རིལ་བུ་བཟས་པའི་རྩེས་ལ་མར་བྱིམ་བུ་  
རེ་བཟའོ། ། རིལ་བུ་ལ་སྒྲགས་བཞི་པོ་ལན་གསུམ་བཏབ་ལ་བཏང་ངོ། ། རོ་  
མཆར་ཆེ་བའི་གདམས་པ་འོ། ། ཉི་ཤ་འདི་ལའོ། ། ཤ་དུག་ཡོད་པའི་ཤ་ལ་  
རྩས་གསུམ་པོ་བཅུག་ལ་བཅོའོ། ། ལྷ་ཅི་དང་། ཨ་རུ་ར་གསེར་མདོག་དང་།  
ལྷགས་དུམ་གཅིག་ནས་ཆུ་གཙང་ལ་བསྐོལ་བའི་ནང་དུ། ཤ་བཅུག་གོ་དེས་  
འཛིགས་པ་ལས་སྐྱལ་འོ། ། ལྷོ།

༥ ཉི་ཤ་འཛུམས་པའི་ལྷ་ལ་བྱག་འཆལ་འོ། ། ཏེ་ར་རྩོ་རྩོ་དབང་  
བྲགས་ཀྱིས། ལྷེ་ཆལ་བརྩད་པོ་ལ་གནང་། ཁོང་གིས་གཅེན་པོ་གཅིག་གིས་  
གཡོག་པོ་བྲགས་ཟིན་པ་ལ་གནང་ངོ། ། དེས་དཔོན་ལ་གནང་ངོ། ། ལྷོམས་  
ཐབས་གོང་དང་མཐུན་ནོ། ། ཞག་གསུམ་སྒྲོམ་པས་བྱུང་རྟགས་དྲང་པོ་སྟེ།  
སྒན་མ་འཛིབ་པས་ཁྲག་དུ་ཡོང་ངོ། ། བྱང་ལ་བཏབ་ན་བཤལ་དུ་ཡོང་ངོ། །  
ན་སར་བེར་ལངས་ནས་ཡོང་། འདི་ནི་མངལ་བཤལ་སྐྱང་པ་འོ། །

༥ བཤལ་བའི་རྩེས་ལ་རྒྱང་བྱུང་ཆད་རེ་བཟུང་། ཨ་ཀར་ཉི་ཤུ་རེ་  
བསྐྱེས་སོ། ། ཉི་ཤ་འདོན། ཉི་ཤ་ཀན། ཉི་ཤ་འབུན་ཏུ། ཉི་ཤ་བྱེལ་ངོ།  
ཉི་ཤ་ཀན་ན་ཉི་ཤུ་འདི་རེ་བལ་ཙག་སོང་། ཁོང་པ་སུ་པ་རྟེ། ཨོ་ཅིག་ཁོང་།

ཉེ་བ་ཤི་རི། ཡ་པ་ཤིང་། ཟླ་རི། ཉེས་ལྷ་རུ་ལ་ཕུ་གར་ཉལ། ཡ་ཀ་ར། ཇོ་  
མགོན་མེད། བར་ན་པཌ་མེད། བཤམ་ན་སྐ་རྩ་མེད། འདི་ཟབ་མོ་ཡང་  
དག་པའོ། ། འདི་ལས་ཟབ་པ་བོད་ན་མེད། ཤི་ཁར་ཐེབས་གཅིག་ལས་མ་  
སྤེལ་ཅིག ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། ཉིང་གྱི་ཁྲིང་ཁྲ་ཁྲ། ཅས་འབྲུ་བ་གཅོད་པའི་  
སྤྲུགས་སོ། ། ཉིང་ནི་ལ་ཀྱ་ལ་ཁྲ་ཁྲ་ཁྲ། ཅས་པས་འབྲུ་བ་ཡིན། འདི་རྩ་བའི་  
སྤྲུགས་ཡིན་པས་འབྲུ་མ་དང་སྤྲུགས་ནས་བྱུང་བས། འབྲུ་བར་མི་བྱ། རྩ་བའི་  
སྤྲུགས་འདི་འབྲུ་བའི་སྤྲུགས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན། འབྲུ་བའི་སྤྲུགས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན་  
པས། རྩ་སྤྲུགས་སུ་མ་ཤེས་པ་ཡང་མཐོང་ངོ་། །

༥ ཡང་མ་ཁན་པ་ལ། བད་པའི་དྲི་རྩ་མ་གཏང་བས། བད་པར་ཉི་  
ཤར་ལ་འབྱེལ་ན་དུག་ཡིན་ནོ། ། ལྷ་ཅི་ཤུ་དག་གུ་གུ་ལ་གསུམ། ། ལ་ཆེ་བརྒྱ་མོ་  
དུར་བྱིད་གསུམ། ། ལྷ་མེ་ཆེན་རེ་རལ་སྤང་སྤྲོས་གསུམ། ། གསེར་མདོག་སྤྲུ་མ་  
མཆོལ་དཀར་གསུམ། ། བཞི་སྦྱར་སྤྲུ་ན་གསུམ་གཉིས། ཀ་མོ་གཉིས་གསུམ་ཆ།  
དུག་པོ་དེ་ལས་བསྐྱེད་ བརྒྱ་སྤྲུ་ཆོད་ཅམ་ཉེར་གཅིག རྒྱ་བར་བད་རྩོལ་ས་  
སྦྱར། གདོན་དུག གག་སྤྲོག་གཟེར་སྤིན། མ་བྱ། ཉ་ལོག་ལ་རང་རྒྱ།  
མཆོན་གཟེར་ཀྱང་རྒྱ། གཤམ་ཆོད་ལ་སྤྲུགས་ལ་ཡུན་སྤིང་།

### ཞེ་བྱུག མིག་གི་ར་ཁིང་འབྲོག་སྤྲུན་བཅས།

༥ ཡ་རུ་ར་ལྷའི་ཆ། ལྷ་ལ་རེལ་མ་ཅམ་གཅིག་གི་བྱེད་མེ་ལ་བསྐྱེད་ས་  
ལ། བྱེད་མ་བསྐྱེད་ས་པ། ལི་ཤི་དགུ། རའི་སྤྲུག་པ་བསྐྱེད་ས་པའི་ཐལ་བ་གུ་མ་  
ཅེ་རེ། བྱེད་འུའི་ལྷ་ལ་སྦྱར་བ་དེ། ར་དང་ལིང་སྤྲུག་སྤེང་དུ་སྦྱུག སྤྲུགས་ན་  
མིག་ལ་བཟན། ཇོ་སྤྲུག་ཆེལ་ཞིན་ཐད། ཡ་པ་ནི་འདུས་འདུས། ཤིག་ཤིག་སྐ་  
རྩ། རྩེས་ལ་ཡེ་རྩ་རྩ་བཤངས། སྤྲུགས་ནས་ལ་བཏབ། ར་ལ་སྤིང་པའི་རྒྱལ་

མོའི་གཟུགས་བྱིས་ལ། དཔལ་པ་ནས་རྒྱུ་མཐེལ་ཡན་ཆད་ལ་ཆད་གི་སྐྱོན་  
 ཏུ་མ་རེདེ་ཁར། སྒྲིག་ལྷ། བྱིས་ལྷ། རྟོན་ལྷ། གདོན་རོས་འཛིན་པ་སོགས།  
 གང་འདེབས་པའི་མོ་སྦྱོང་ལ་ནས་རེ་བཞག་ ཟར་ཁ་ཡིག་བྱ། དེའི་ཟར་ལུང་  
 གཏོར། བདེན་པ་བརྟར། ར་གཅིག་དྲག་ཏུ་བརྟུངས་པས་གང་འགུལ་བ་དེ་  
 རོས་འཛིན་སྒྲིག་ཆ་ནས་དེ་ནས་ཡར་ན་སྒྲི།

༥ མན་ངག་རིན་ཆེན་ནོར་བུ་རིན་ཆེན་ནི། དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱུའི་ཉི་  
 སོག་སྒྲན་སྒོང་གི་གྲ་ཆོང་ཏུ་ལེགས་པར་བྱིས་པའོ། ། རབ་འབྱམས་གསེརིག་  
 གཞུང་གི་ནམ་མཁའ་ལ། ། རབ་ཟབ་ལག་ལེན་མཐར་ཐུག་འདི་དག་གིས། །  
 རབ་མང་འགྲོ་བའི་ནད་རྣམས་གསལ་བྱས་པ། ། རབ་མཆོག་སངས་རྒྱས་གོ་  
 འཕངས་སོབ་པར་སོག ། ལྷ་ལྷ། ༥ ལྷུང་ལྷའི་སྒྲན་སྒྲོར་ཏུས། བཞི་གཅིག་གསུམ་  
 གཉིས་ཕྱེད་དང་གསུམ་ཆ་སྒྱུར། ཞེས་པའི་འདི་ཞོ་གང་ལ་ཆ་བཞག་ ཨ་རུ་ར་བསེ་བ་ཉི་ལྷ་  
 ཆ་བཞི་སྐྱ་ཆེ་བསེ་བ་གཅིག་ ཏུ་རྟ་བསེ་བ་བརྟུ་ཏུག་ ལྷ་དག་བསེ་བ་བརྟུ་གཉིས། སྒྲན་  
 ཆེན་བསེ་བ་བརྟུད། གང་གི་སྐྱ་ཆེ་རིལ་བུ་ཕྱེད་ཁར་རྒྱུང་སྒྱུང་གཏང་། ཅེས་པས། ཞོ་  
 མང་ལྷུང་གི་བརྟོན་འབྲི་ཤེས་པར་བྱའོ། ། མཛྲ་ལོ། །



## ༡༡ ། ། གཅིས་པར་བསྐྱས་པའི་རིན་པོ་ཆེའི་བྲེང་བ་ ཞེས་བྲུ་བ་བརྒྱགས་སོ། །

བྱུང་མཆོ་བ་ཕྱག་རྡོར་མགོན་པོས་བཅུ་མཉམ་པ།

༡༡ ། ། མོ་ཨ་ལྷ ཏུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱ་གསུང་ཕྱགས་  
ཡོན་ཏན་འཕྱིན་ལས་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་པའི་རོ་བོར་ཐུར་པ་སངས་  
རྒྱལ་སྐུན་པའི་རྒྱལ་པོ་བྲང་སྤྱང་རིག་འཛིན་བརྒྱུད་པ་དང་བཅས་པ་ཞབས་ཀྱི་  
པར་དྲི་མ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ཞིང་སྐྱབས་སུ་འཆིའོ། ། ཏུས་ཐམས་ཅད་ཏུ་  
བཅེ་བ་ཆེན་པོའི་རྗེས་སུ་བརྒྱང་ནས་བྱེད་ཀྱི་ནམ་ཐར་ཟབ་མོ་འཁྱོངས་པར་བྱིན་  
གྱིས་རྒྱབས་ཏུ་གསོལ། སྤུན་ཆོགས་ཡེ་ཤེས་སྐྱ་མའི་ནམ་སྐུལ་ལས། ། སྤྱིང་  
པོའི་མེ་ཏྲིག་རྒྱ་ཆེན་ཞིང་མཆོག་ནས། ། རྣམ་སྤང་ཕྱག་མཆོན་ཞིང་ཁམས་བརྩ་  
གསུམ་པ། ། སྤྱིང་བཞི་བྱེ་བ་ཕྱག་རྒྱའི་སྤྱིང་པོར་འདུད། ། འཛམ་སྤྱིང་དཔལ་  
ལྷན་རྡོ་རྗེ་གདན་གྱི་ཞིང་། ། སྐུ་པའི་བསྐྱེ་གནས་རི་བོ་བཞིའི་ཁོངས། །  
སྐུལ་པའི་སྤྱང་བྱེད་ཆེན་པོ་བལྟ་ན་སྐྱུག ། རྒྱུད་རྒྱལ་གསུངས་པའི་གནས་ལ་  
ཕྱག་འཆལ་སོ། ། ལྷ་ཆོགས་རིན་ཆེན་ཆོག་ལས་མཆོད་བཞིན་སྐུབ། ། སྐུ་བཞི་  
སྐོ་བཞི་རྟ་བབ་བརྒྱུད་དང་ལྷན། ། རིན་ཆེན་ཀྲུ་ལ་རབ་འཕགས་ཏྲིག་གིས་  
མཛེས། ། རྒྱལ་པའི་པོ་བྲང་མཆོག་ལ་ཕྱག་འཆལ་སོ། ། དེ་དབུས་བེའུ་ལས་  
སྐུ་བྱུར་བརྩ་གཉིས་པ། ། འཛིགས་པའི་གཟུགས་ཅན་མེད་གོ་བརྒྱུད་ཀྱི་བརྟོག།

མ་ཆག་པ་སྐྱ་ཐབས་ཤེས་ཉི་ལྔ་བཅས། ། རྩོན་བྱང་དག་པའི་གདན་ལས་ཕྱག་  
 འཆོལ་ལོ། ། དེ་སྟེང་ལྷ་མའི་སྟོན་པ་སྤྲན་གྱི་སྒྲ། ། བེཊུ་ཡི་ལྷན་པོ་དྲི་མ་མེད།  
 མཆོན་དང་དཔེ་བྱད་རིགས་ནམས་བང་རིམ་ཀུན་ནས་མངོས། ། བལྟས་པའི་  
 མི་ངོམ་སྐྱ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། ། ཆེ་དང་བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་མཆོག་སྦྱོན་  
 པས། ། ཡོན་ཏན་ཀུན་ལྷན་ནམ་རྒྱལ་སྤྲན་མཆོག་དང་། ། མཉམ་བཞག་སྟེང་  
 ནས་འཆི་མེད་བདུད་ཅི་ཡིས། ། ལེགས་གང་ལྷུང་བཟེད་འཛིན་ལ་ཕྱག་འཆོལ་  
 ལོ། ། ཤར་དུས་སྟོབས་དང་ལྷན་པ་སྤང་ཆེན་ཁྲིར། ། སྐྱ་སྐྱལ་རིག་པའི་ཡེ་  
 ཤེས་རྒྱ་ཤེལ་མདོག་། ། ཕྱག་གཡས་ལྷན་གྲུབ་སྤྲན་མཆོག་འཁོར་ལོ་དང་། །  
 གཡོན་པ་བདུད་ཅི་ལྷུང་བཟེད་འཛིན་ཕྱག་འཆོལ། ། གཏི་ལུག་གནས་གྱུར་  
 ཉོན་མོངས་ཡེ་ཤེས་ངོས། ། གཟུགས་སྤང་ནམ་དག་ནམ་པར་སྤང་དེ་སྒྲ། །  
 གཤེར་ཁམས་ནམ་དག་ཡུམ་གྱི་དགེས་པ་ཡིས། ། དཔལ་ལྷན་རྫོ་རྗེའི་སྐལ་ཕྱག་  
 འཆོལ་ལོ། ། སྐྱའི་རིགས་ནམས་ཀུན་གྱི་བདག་པོ་སྟེ། ། ཞི་བའི་ལས་གྱི་ལུས་  
 གྱི་ཉེས་སྦྱོན་སྦྱངས། ། རབ་བསལ་བཤད་པའི་རྒྱད་གྱི་སྟོན་པ་མཛད། ། གཏི་  
 ལུག་རྒྱ་འབྲས་ནད་སེལ་ལ་ཕྱག་འཆོལ། ། རྩོ་རུ་རྩུ་འབྲལ་བཞི་ལྷན་རྟའི་  
 ཁྲིར། ། ཡོན་ཏན་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་གསེར་འོད་འབར། ། ཕྱག་གཡས་མཆོང་  
 སྦྱོན་སྤྲན་མཆོག་རྫོར་བུ་དང་། ། གཡོན་མཉམ་བདུད་ཅི་ལྷུང་བཟེད་འཛིན་  
 ཕྱག་འཆོལ། ། ང་རྒྱལ་གནས་གྱུར་མཉམ་ཉིད་ཡེ་ཤེས་དངོས། ། ཆོར་བ་ནམ་  
 དག་རིན་ཆེན་འབྱུང་ལྷན་སྒྲ། ། ས་ཁམས་ནམ་དག་ཡུམ་གྱི་དགེས་པ་ཡིས། །  
 དཔལ་ལྷན་རིན་ཆེན་རྫོ་རྗེ་ལ་ཕྱག་འཆོལ། ། རིན་ཆེན་རིགས་ནམས་ཀུན་གྱིས་  
 བདག་པོ་སྟེ། ། རྒྱས་པའི་ལས་གྱི་དབུལ་ཕོངས་སྦྱོན་སྦྱངས་ནས། ། དགོས་  
 འདོད་མཁ་དག་རྒྱད་གྱི་སྟོན་པ་མཛད། ། ང་རྒྱལ་རྒྱ་འབྲས་ནད་སེལ་ལ་ཕྱག་  
 འཆོལ། ། ལུབ་ཏུ་དབང་ཕྱག་བརྒྱད་ལྷན་མ་བྱའི་ཁྲིར། ། གསུང་སྐལ་ཡིད་

ལས་སྒྲེས་ནི་བྱི་རུའི་མདོག ། བྱག་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྒྲན་མཆོག་པསྒྲ་  
 དང་། ། བདུད་ཅི་ལྷུང་བཟེད་འཛིན་ལ་བྱག་འཆོལ་ལོ། ། འདོད་ཆགས་  
 གནས་ཡུར་སོར་རྟོག་ཡེ་ཤེས་དངོས། ། འདུ་ཤེས་ནམ་དག་འདོད་ཆགས་མེད་  
 གྱི་སྒྲ། ། རྟོད་ཁམས་ནམ་དག་ཡུམ་གྱི་དགྲེས་པ་ཡིས། ། དཔལ་ལྷན་གསུང་གི་  
 རོ་རྩེ་ལ་བྱག་འཆོལ། ། གསུང་གི་རིགས་ནམས་ཀུན་གྱི་བདག་པོ་སྟེ། ། དབང་  
 གི་ལས་གྱི་ངག་གི་སྒྲོན་སྒྲུངས་ནས། ། དངོས་རྩོགས་རྒྱུད་ཆེན་ལྷ་དང་སྤྱད་པ་  
 མཛད། ། འདོད་ཆགས་རྒྱ་འབྲས་ནད་སེལ་ལ་བྱག་འཆོལ། ། བྱང་དུས་སྒྲན་  
 དང་མཛོན་ཤེས་མཁའ་ལྗིང་ཁྲིར། ། འཕྲིན་ལས་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་མར་གད་  
 མདོག ། བྱག་གཡས་སྒྲུབས་བྱིན་སྒྲན་མཆོག་རལ་གྱི་དང་། ། གཡོན་མཉམ་  
 བདུད་ཅི་ལྷུང་བཟེད་འཛིན་བྱག་འཆོལ། ། སྤག་དོག་གནས་ཡུར་བྱ་བྱུབ་ཡེ་  
 ཤེས་དངོས། ། འདུ་བྱེད་ནམ་དག་དོན་ཡོད་བྱུབ་པའི་སྒྲ། ། གཡོ་ཁམས་ནམ་  
 དག་ཡུམ་གྱིས་དགྲེས་པ་ཡིས། ། དཔལ་ལྷན་ལས་གྱི་རོ་རྩེ་ལ་བྱག་འཆོལ། །  
 བྱ་བ་ནན་རིགས་ཀུན་ནས་བདག་པོ་སྟེས། ། སྒྲ་ཆོགས་ལས་གྱི་ལུས་སྒྲགས་སྒྲོན་  
 སྒྲུངས་ནས། ། ཐོང་མེད་བྱི་མ་རྒྱུད་གྱི་སྒྲོན་པ་མཛད། ། སྤག་དོག་རྒྱ་འབྲས་  
 ནད་སེལ་ལ་བྱག་འཆོལ། ། དབུས་སུ་མི་འཇིགས་བཞེ་ལྷན་སེང་གའི་ཁྲིར། །  
 ཐུགས་སྒྲལ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་དབང་སྒྲོན་མདོག ། བྱག་གཡས་བདུད་འདུལ་  
 སྒྲན་མཆོག་རོ་རྩེར་དང་། ། གཡོན་མཉམ་བདུད་ཅི་ལྷུང་བཟེད་འཛིན་བྱག་  
 འཆོལ། ། ཞེ་སྤང་གནས་ཡུར་ཆོས་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་དངོས། ། ནམ་ཤེས་ནམ་  
 དག་མི་བསྐྱེད་པ་ཡི་སྒྲ། ། རྟོད་ཁམས་ནམ་དག་ཡུམ་གྱི་དགྲེས་པ་ཡིས། །  
 དཔལ་ལྷན་ཐུགས་གྱིས་རོ་རྩེ་ལ་བྱག་འཆོལ། ། ཐུགས་གྱི་རིགས་ནམས་ཀུན་གྱི་  
 བདག་པོ་སྟེ། ། དྲག་པོ་ལས་གྱི་ཐུགས་གྱི་སྒྲོན་སྒྲུངས་ནས། ། མདོ་ནས་ར་  
 བའི་རྒྱུད་གྱི་སྒྲོན་པ་མཛད། ། ཞེ་སྤང་རྒྱ་འབྲས་ནད་སེལ་ལ་བྱག་འཆོལ། །

ཀུན་ཀྱང་མཆོན་དང་དཔེ་བྱད་ཡོངས་རྫོགས་ཤིང་། ། ལྷའི་གོས་དང་རིན་ཆེན་  
 དུམས་བརྒྱན། ། པར་ཉི་ཟླའི་གདན་ལ་དཀྱིལ་དགྲུང་བཞུགས། ། རྒྱལ་བ་  
 རིགས་ལྷའི་ཆོགས་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། ། རིགས་གསུམ་བུམས་པ་ཀུན་བཟང་ས་  
 བམ་སྟེང་། ། སྒྲིབ་སེལ་ནམ་པར་དག་པར་ཉི་སྤྱུང་བརྒྱན། ། དུམ་པ་ནམ་  
 པར་དག་པའི་སྒྲིགས་སོགས་ལྷ་མོ་བརྒྱན། ། སེམས་དཔའ་ཡབ་ཡུམ་ནམས་ལ་  
 ཕྱག་འཆོལ་ལོ། ། རྒྱན་ཤེས་བྱ་སོགས་ཅ་བའི་དྲང་སྤྲང་བརྒྱན་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ།  
 དཔལ་ལྷན་ཕྱིར་སོགས་ཉི་བའི་དྲང་སྤྲང་བརྒྱན། ། མངོན་ཤེས་ལྷན་གནས་  
 ཆེན་བཙུག་རིག ། རྟོང་ཉིད་དག་པའི་འཁོར་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། ། ས་  
 གསུམ་དགས་ལེགས་སྟོན་གྱུར་པའི། ། དག་པའི་ལྷས་ནི་རྩ་ཆོགས་འབྱུང་། །  
 གནས་ལྷ་ཀུན་མཁྱེན་གསེ་རིག་པ། ། དག་ལས་ནམ་རྒྱལ་དཔའ་པོར་  
 འདུད། ། སྤངས་པའི་སྟོབས་རྫོགས་རྒྱུད་ཆེན་ཀུན་ལ་མཁས། ། རྟོག་པའི་  
 ཉམས་ཀྱིད་ཉིད་ཐུགས་སྤྲུལ་ཅུད། ། བསོ་བའི་ལས་ལ་གོམས་པའི་མཆོག་དང་  
 ལྷ། ། ཆོས་རྒྱལ་བཀྲ་ཤིས་ཞབས་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། ། ཅུང་ནས་སྤྲོན་ལྷའི་  
 ཐུགས་རྗེ་བཞུགས་པ་ཡིས། ། གསེ་རིག་གནས་ནམས་མ་ལུས་ཐུགས་སྤྲུ་  
 ཅུད། ། སེམས་ཅན་ནད་ཀྱི་བརླུང་བ་སེལ་མཛད་པའི། ། གོང་སྤྲོན་ཆོས་ཀྱི་  
 མཆོན་ཅན་ཞབས་ལ་འདུད། ། བོད་དུ་མཁས་པའི་གསེ་དབྱེད་བསྟན་པ་  
 དར། ། རྒྱུད་ལུང་མན་ངག་རྟོགས་པ་བྱེད་ཉིད་ཅམ། ། དུམས་པའི་སེམས་ཀྱི་  
 འགོ་རྒྱག་བདེ་ལ་འགོད། ། དཀོན་མཆོག་བདེ་ལེགས་ཞབས་ལ་ཕྱག་འཆོལ་  
 ལོ། ། ད་ལྟ་འཛམ་གླིང་འདི་ནས་མཁས་གྱུར་ཞིང་། ། རྒྱུད་པའི་བྱིན་རྒྱལ་  
 མ་ལུས་བཞུགས་པའི་མཆོག ། བྱི་ནང་གསང་བའི་ནད་ལས་ཐར་མཛད་  
 པའི། ། དཀོན་མཆོག་ཕན་དར་ཞབས་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། ། གཞུང་ལུགས་རྒྱ་  
 ཆེན་རྒྱ་མཆོར་ལེགས་བྱིན་སྟེ། ། མན་ངག་ཟབ་དོན་ནོར་བུ་ལེགས་བསྐྱངས་

ནས། །འགྲོ་ལ་སན་བདེའི་ཆར་པ་འབེབས་པ་དང་། །མཆོད་གྲོགས་དམ་པ་  
 རྣམས་ཀྱི་སྦྱལ་བ་དང་། །ནད་པ་རྣམས་ཀྱི་རེ་བ་སྐང་ཕྱིར་དུ། །མན་ངག་  
 ཐེམ་ཡིག་ནང་ལྟར་བཀོད་པ་ལེགས། །རང་ཉིད་རྩམ་པའི་ཚད་དང་མི་ལྟན་  
 ཞིང་། །སྤེབ་སྦྱར་ནོར་འཁྲལ་འདུག་ན་མཁས་ལ་བཤགས། །འདི་ནི་མཁས་  
 པ་མང་པོའི་གདམས་པ་རྣམས། །རང་བཟོ་སྤང་ནས་དཀར་ཆག་བཀོད་པ་ལ།  
 བཅེས་བསྟུས་རིན་ཆེན་འཕྱེང་བ་ལས།

༡ ཀ རྒྱུད་ནད་སྦྱིའི་བཙུག་ཐབས་བཞུགས། །ཨྱ་ཨྱ་གླུ།  
 གཡུ་ཐོག་ཞེས་བྱ་གདུང་བཅུན་ལྟའི་རྒྱུད། །སྤྲོན་པའི་རྒྱལ་པོ་ཡོན་ཏན་མགོན་  
 པོ་ནི། །ཡིད་དམ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱི་ཕྱིན་རྫོབས་བཞུགས། །རྒྱུད་ཆེན་  
 འོན་བཀོལ་མན་ངག་ཟབ་ཁྲིག་སྤེབ། །ཐོད་ཀྱི་དྲང་སྤང་དེ་ལ་བྱག་འཆལ་  
 ལ། །མི་ལུས་རིན་ཆེན་རྟེན་དཀར་ལ། །ཕྱ་རགས་ནད་བཞི་མང་ཡོད་  
 ཀྱང་། །བཙུག་དགོས་ནད་ནི་བརྒྱ་ཙུག་གཅིག །བསྟུས་ན་རྒྱུད་མཁྲིས་བད་  
 ཀན་གསུམ། །དེ་ཡང་བསྟུས་ན་ཆ་གང་གཉིས། །དེ་རྣམས་བསོ་ཐབས་  
 བཤད་པ་ལ། གསོ་བྱའི་ཡུལ་དང་གསོ་བྱེད་ཐབས། །རྣམ་པར་གཉིས་སུ་  
 ཤེས་པར་བྱས། །དང་པོ་གསོ་བྱའི་ཡུལ་ཉིད་ནི། །ནད་པ་ཕྱག་ཅིང་སྒོ་བ་  
 ཉན། །ཤེས་པར་བྱས་ཤིང་སྟོང་སྟོབས་ལྡན། །གསོ་བྱེད་སྤྲོན་པ་སྤྲོན་དང་ནི།  
 །ནད་གཡོག་དག་དང་རྣམ་གསུམ་མོ། །སྤྲོན་པ་མཁས་རྟོགས་གཞུང་དོན་  
 ཤེས། །ལས་རྣམས་མཐོང་ཞིང་རྩང་བ་ཡིན། །སྤྲོན་ནི་ཆོ་ག་མང་པོ་  
 དང་། །ཡོན་ཏན་མང་ལྟན་སུན་ཆོགས་འཕྲོད། །ནད་གཡོག་ཆེ་ཞིང་བཅང་  
 སྤྲོཅན། །གིམ་ཞིང་སྒོ་དང་ལྟན་པ་ཡིན། །གསོ་བྱེད་ལག་ལེན་བཤད་པ་  
 ལ། །

༥ དང་པོ་ཉེས་གསུམ་གསོ་བ་སྟོན། །རྒྱ་རྒྱེན་དབྱེ་བ་བཞུགས་ཐབས་

ནམས། ། རྒྱུད་དང་མན་ངག་ནམས་སྤྱ་གསལ། ། དེ་ལ་རྒྱུད་གི་ནད་ཀྱན་  
འབྱུག ། རྩ་འདྲེན་འབྱུག་སྤྱད་ཐོར་དང་བྱལ། ། ནད་མང་དེ་ལ་འབྱུང་བའི་  
ཕྱིར། །

༥ ཐོག་མར་རྒྱུད་གི་བཙུག་ཐབས་བཤད། ། དུག་སྒྲན་མཁས་པའི་  
ཞལ་གདམ་ལས། ། མགོ་རྒྱུད་ཟི་ཐོམ་ནག་དང་ཉི་མ་ལྟག་འཁོར་དང་། ། སྤྱ་  
བཅས་འོན་དང་དེ་གསུམ་འདྲེས་དང་ནམ་པར་བཞི། ། ཉག་ནི་ཟི་ཟི་ཐོམ་ཐོམ་  
དྲན་མི་གསལ། ། ཉི་མ་ལྟག་པ་འཁོར་ཞིང་འབྱེལ་བ་དང་། ། སྤྱག་སྒྲམས་  
བྱེད་ཅིང་ས་བཞི་འཁོར་སྒྲམ་བྱེད། ། དག་བཅས་འོན་པ་རྒྱུད་དུས་སྤྱ་སྒྲིག་  
ཤིང་། ། རྩ་བའི་དབང་པོ་ཐབས་ཀྱི་འོན་པར་བྱེད། ། འདྲེས་ཉག་འབྱེལ་ཞིང་  
འཕོག་པ་དང་། ། ཚྭ་སྤྱར་མི་སྤྲོད་ལྷང་བར་མི་རུས་དང་། ། སྤྱང་སྤྱ་ཆེར་  
ནས་དངངས་ནས་འབྱེལ་བ་དང་། ། འདར་དང་མང་པོ་སྤྲོན་པའོ། ། གས་  
ཐབས་ནམ་གུང་ཞུན་མར་རྟེན་བྱས་ནས། ། ནད་པར་འོ་དྲོན་རྟེན་པ་མཆོག་  
ཡིན་ནོ། ། བེལ་བ་གཞོན་རུ་འོ་མར་གྱི་ཉིང་ཁུར་སྤྱར། ། རྩ་སྒྲན་བཏང་བའི་  
མཆོག་ཏུ་མགོ་རྒྱུད་སེལ། ། གཞན་ཡང་མགོ་རྒྱུད་རྒྱ་པ་ལས། ། ལུ་གུལ་རའི་  
རིལ་མ་ཅམ། ། ཆང་སྤུལ་བྱེད་ལ་སྒྲོལ་བ་དེ། ། སྤྱད་ཀྱིས་དུས་སྤྱ་བཏང་བར་  
བྱས། ། ཆང་གར་ཞག་འགའ་རུང་ཟད་རྟེན། ། མགོ་རྒྱུད་ནད་ལ་སྤྱ་ཟི་  
ཡིན། ། མགོ་ཉིད་བད་ཀན་གནས་ཡིན་ཕྱིར། ། རྩམ་གཞན་མི་བཀྱད་ཏིལ་  
མར་བཀྱ། ། རྩམ་མ་སྤྱོས་ལ་མགོ་ལ་ཁྱོན། ། རྩམ་སྤྱོར་ལ་ཡང་ཡང་བདུག །  
པི་པི་ལིང་ནི་མར་མ་བཙུག། ། རས་བསྐྱམ་མགོ་བའི་གང་ནར་བདུག ། ཏིལ་  
མར་ཤིང་ཁུན་སྤྱར་བའི་རྩ་སྒྲན་བཏང་། ། སྤམ་ར་རྩ་སྤྱོག་སྤྱ་ཁ་རུ་མོ། ། མར་  
སྤྱར་བྱུག་ལ་གྲོད་བསྐྱམ་ཐིག་གུའི་སྤྱོམ། ། ཤ་པོ་རུ་ཏིལ་ཤི་གཞོ་ལ། ། སྤྱོད་  
ཐང་གི་སྤྱོག་འཛིན་དང་། ། ཁྱེན་རྒྱུའི་རྒྱུད་དང་མགོ་གཟེར་སེལ། ། ཐོང་ཆོར་

ལྷག་མགོ་རྟིང་པ་དེ། ། ཆོས་པར་བཅོས་ལ་གྲ་བྱལ། ། སྐད་པ་གཞིམས་སོ་  
 སོར་ཞིབ་བརྟུང་ཁྱབ་སྟོན། ། འབྲི་རུ་པའི་མར་རྟིང་པའི་ནང་རྩ་བ་ཏུ། ། བྱ་  
 རམ་མཆོན་དང་བཅས་པ་རྣམས། ། སྤྲོན་མར་ཆད་ལྟར་ཆུ་ཐག་བཅད། །  
 བྲག་བྲིགས་འདྲེས་མེད་ཤིང་ཁྱུན་དང་། ། ཁ་རུ་ཆ་དང་ཁྱ་ཉིད་བཏུ། །  
 བྲག་མཁྲིས་ཡོད་ནས་ཕྱི་རྒྱུད་ཀྱི། ། ཨ་གར་བརྒྱད་པ་ཁ་ཆར་འདེབས། ། ཐོས་  
 རང་རྩས་སུ་བརྟེན་པར་བྱས། ། མགོ་རྒྱུད་ནད་ལ་མཆོག་ཡིན་ནོ། ། རྒྱུད་གིས་  
 ཨ་གར་བརྒྱད་པ་ནི། ། ཨ་ག་ཇ་ཏི་ཤིང་ཁྱུན་ཁ་རུ་ཆ། ། ཨ་རུ་སྟིང་ཞོ་བྲག་  
 རྒྱུ་ཨ་དཀར་བརྒྱད། ། སོ་ལ་ངན་ན་སེ་འབྲུ་ལྷ་སྒྲ་བསྟན། ། སྒྲོས་སྟོག་པ་ལ་  
 གང་ཐིག་ཁྱུ་སྟུ་སྟན། ། སྒྲོ་བསོ་བ་ལུས་ལ་རུ་ཏ་བསེ་རུ་བསྟན། ། སུལ་བྱིང་ཆང་  
 དེ་རུས་སྟིངས་ཁུའི་བྱེད། ཇ་ཏི་གཞིན་ཨ་ག་རུ། ། སྤྱ་དག་དཀར་སོ་བྱ་རམ་  
 སྟུར། ། སྤྲོན་མཆོག་རྩོ་རྩེར་པ་ལམ་འདིས། ། རྒྱུད་ལས་སྟུར་པ་ཐམས་ཅད་  
 སེལ། ། དེ་ཐང་འཆོམས་སུ་བདུད་ཅི་འདྲ། ། ཐང་ནི་དྲང་སྟངས་ཉི་ཤུས་གཅིག།  
 བསྐྱུ་ཁྱུར་མར་དཀར་ལོང་བྱ་ཅམ། ། ལྟ་གསུམ་ཇ་ཏི་ཁ་ཆར་བཏུ། ། ལང་  
 བས་འཐུང་ལ་མགོ་བྱིབ་ཉལ། ། སྒྲོས་ཅིས་འཇམ་ཐང་ཞེས་སུ་བྱ། ། སྟིང་  
 འཆང་སྤྲད་སྒྲོས་དྲི་འགག་སེལ། ། བྱེ་མ་ཨ་དཀར་སྟིང་ཞོ་ག ། ལྟ་གསུམ་ཇ་  
 ཏི་ཤིང་ཁྱུན་དང་། ། ལི་སུག་ཁ་རུ་ལྷེ་མུང་ཆ། ། བྱ་རམ་སྟུར་ལ་ཆང་འཇོམ་  
 མམ། ། འོ་མ་རུ་ཁུའི་སུལ་བ་བྱ། ། ཨ་གར་ནག་སོ་བརྒྱ་གཅིག་སྟུར། ། གསོ་  
 བ་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡིན། ། ཆང་འཇོམ་རྩག་སུལ་གང་སྒྲོལ་རུས། ། སྟིང་  
 སོ་གཤང་ཁ་རུ་ཆ། ། ཤིང་ཁྱུན་ལྟ་གསུམ་ཇ་ཏི་བཏུ། ། ཉི་མའི་འོད་ཀྱི་ཕྱུན་  
 འཇམ་ལྟར། ། རྒྱུད་ནད་མ་ལུས་འཇམ་པར་བྱེད། ། ཁ་སྟུར་འདུ་བའི་རིག་  
 དང་དང་ག ། ལྷེ་གྲ་བྱ་རམ་བྱེ་བྱེད་དོ། ། འབྲི་མོ་ཡར་མའི་འོ་སུལ་  
 གསུམ། ། མར་ཡང་དེ་དང་མཉམ་པ་གཅིག ། བསྐྱུས་པ་ཁྱེན་བུའི་ལྷག་ཉན་

པ། ཨ་རུ་ར་ནི་དགུའམ་བདུན། ར་ཏི་ལི་སྲུག་ཆ་བ་གསུམ། ཟེ་མ་ཀ་ཤོ་རམ་  
 མཉེ་བ། ། བྲེ་ག་གོ་སྒྲོང་ལྷམ་པ་བཏབ། ། ཨ་རུ་བཟུང་ལྷེ་ཁྱ་ཟེར། ། མི་  
 འཇིགས་མཆོན་ཆའི་ནང་ནས་བཤད། ། སྐྱོ་བྱེད་ལ་སོགས་གང་རྒྱང་ལས། །  
 རྒྱུར་པས་ནད་ནི་ཞི་བར་བྱེད། ། ཚུ་མར་སྦྱར་བ་འབྲས་བུ་གསུམ། ། སྲུག་  
 སྒྲེལ་ཐལ་སྦྱ་མ་བྲེས་སོ་སོར་གཉིས་ཡུང་སྦྱར། ། ། རྒྱ་སྒྲིལ་རུ་ཏ་འབྲི་ཏ་ཀླ་ཀ་རི་  
 ཏི། ། བ་ག་གེ་སར་དོང་ཁ་བཙོང། ། ར་ཏི་ཡུལ་ཚ་རྒྱ་དཀར། ། སེ་འབྲུ་  
 བ་ལུ་ཞོ་གཉིས་གཉིས། ། ལུ་མར་བྲེ་གང་འོ་བྲེ་གང། ། མེར་སྦྱར་ཆོག་སྦྱ་  
 མེད་པར་བཀོལ། ། སྦྱན་མར་དགེ་བ་ཆེན་པོ་ཟེར། ། སྐྱོ་བྱེད་སྦྱ་སྦྱབ་གཡན་  
 པ་དུག ། ཅིན་སྒྲི་སེལ་ཞིང་བུ་སྦྱེད་མཆོག ། སྦྱ་རྒྱལ་ཁྱ་བཟུང་བྱེད་དང། །  
 ཉིང་ཁྱའོ་མའང་དེ་མཉམ་རེ། ། མ་མོའི་མར་རྟིང་ས་དེ་དང་མཉམ། ། གཡག་  
 རྟོང་གྱི་རུས་ལུན་དེའི་བྱེད། ། བུ་རམ་སྦྱང་ཅི་དུག་ལུལ་རེ། ། སྦྱིང་ནི་ཞོ་ཤ་  
 སྒྲིག་པོ་ལྷ། ། ལི་སྲུག་ར་ཏི་ཆ་བ་གསུམ། ། ཤིང་ཁྱུ་ཚ་སྦྱ་ཆོགས་ཆང་  
 བཏབ། ། འདྲ་མའི་ཚུ་མར་ཞེས་བྱ་ཞྭ། ། སྦྱེས་བུ་དྲན་ཉམས་སྦྱོ་འབོག་སོགས།  
 རྒྱང་ནད་མཐའ་དག་འདིའི་སེལ། ། སྒྲིག་སྦྱ་བྲེ་གསུམ་འོ་མ་མར། ། བྲེ་རེ་  
 བཙོས་པ་ངད་ཡལ་ལ། ། ཆ་གསུམ་ར་ཏི་ལི་སྲུག་བཏབ། ། སྒྲིག་སྦྱའི་སྦྱན་  
 མར་ཞེས་བྱ་ཞྭ། ། རྒྱང་གི་ཕྱོགས་གཏོགས་ནད་ཀྱུན་སེལ། ། གཙང་ཁྱའི་རུས་  
 ཁྱུལ་གང་ལས། ། ལོ་མར་ཆང་བཟང་བཞི་སྦྱལ་རེས། ། བཀོལ་ཁྱུར་སྦྱིང་ཞོ་  
 ཤ་ནི་བདུན། ། ཤ་ཆེན་དོང་སྦྱན་མཆོག་ཆང་བཏབ། ། ཤ་བའི་གཙོ་མར་ཞེས་  
 བྱ་ཞྭ། ། དྲན་ཉམས་ལ་སོགས་རྒྱང་ནད་སེལ། ། བཙོན་དུག་ཁལ་པའི་རིལ་མ་  
 ཙམ། ། རང་གི་གི་རྒྱུར་ཞག་གཅིག་སྦྱངས། ། རྒྱ་ཚ་སྦྱ་ཅི་དེ་དང་མཉམ། །  
 ཨ་རུས་ར་ནི་བཙོན་དུག་བདུན། ། བཙོན་དུག་སྦྱན་མར་ཞེས་བྱ་ཞྭ། ། སྦྱོ་བ་  
 ཆ་འགྲུགས་གལ་བ་སེལ། ། འདིར་རྒྱམས་བུག་སྦྱན་མཁས་པའི་ལྷགས། །



མར་རྟིང་ཏིལ་མར་འོ་མ་ལྟར། ། རོ་ཏི་བྱོད་སྒྲན་ཆོགས་པ་བཏབ། ། བྱག་  
དང་འཇམ་ཅི་ཁོང་བྱ་བཏང་།

༥ ལ མགོ་རྒྱུང་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བཞུགས། ། མགོ་རྒྱུང་  
བཅོས་པའི་མན་ངག་ཁྱད་ཆར་ཅན། ། ཐོག་མར་སྒྲན་ཆང་དག་གིས་བརྩ་  
ལྷགས་ལས། ། ཐང་ཆེར་ལྷག་མགོ་གསུམ་ནི་ཆོས་པར་བཅོས། ། ཤ་བྱ་ཤུང་པ་  
ཐམས་ཅད་བསྐྱུས་པ་དང་། ། ཉན་དཀར་རྒྱུ་ལེགས་ཐེ་གང་གོང་དང་  
ལྟར། ། རྒྱ་ཐེ་གསུམ་རྒྱག་གང་བྱ་སོང་སོང་སྟུག། ། རས་རྩག་དང་མ་རྒྱུང་  
བྱས་སྟོད་ལ་བཏང་། ། ཁོངས་སྟ་བཏང་བའི་སྒྲན་ལ་ནི། ། ལ་ལ་བྱད་དང་ཆོད་ཀྱི་  
མདུད། ། རྒྱ་རྒྱ་མེ་འབྲུ་ལྟ་བུ་དང་། ། དེ་ཡིང་མོ་རིལ་རོ་ཏི་སྟག་སྒྲེལ་ནམས། ། ཀར་རྩ་བྱ་  
ཞིབ་པར་མ་བཏག་པའི། ། རྒྱུང་བྱ་སྒྲན་ཆང་འདྲིའི་སྟལ་ལ་བཏང་། ། མགོ་རྒྱུང་སེལ་བའི་  
མཆོག་བྱ་གསུང་བ་ཡིན། ། སིངས་མ་བསྐྱུས་པ་ཐེང་གསུམ་སྟལ་རེ་བཏང་། །  
སྒྲན་ཆང་དེ་ཆང་ཁྱོར་བ་གང་ལ་ནི། ། མར་ནག་མཆོན་གཅིག་རྒྱག་ལ་ལྷག་  
རྩམ་བཀོལ། ། མགོ་བོ་ཀྱན་དང་བྱད་པར་སྟབ་བཞིར་བྱག ། ཡག་ནག་རོ་ཏི་  
གོ་རྟོད་ཤིང་ཀྱན་དང་། ། ཐང་ཆེར་ཤུང་པ་བྱི་བའི་ཤུང་པ་དང་། ། ཤ་ཆོལ་བྱ་  
རམ་མར་རྟིང་མཆོན་རེ་ལྟར། ། ཞིབ་བཏག་སྐྱ་སྐྱ་ཟན་ཅམ་བྱས་པ་དེ། །  
རིལ་མ་གསུམ་ཅམ་མེས་སྟེགས་སྟུ་བྱ་བཏུག ། རྒྱུང་བྱས་དགོང་དང་ཐོ་རངས་  
གཉིས་སྟ་བཏུག ། ཆབ་ཆེན་རྟགས་པའི་བཏུད་ཁྱད་མེད་སྟེག ། ལྷ་བ་སེར་  
སྐམ་མེད་བྱད་མེད་ལ། ། གོ་རྟོད་སྟེགས་པའི་བྱད་པའི་མགོ་རྒྱུང་སེལ། །

༦ ཀ རྩའི་རྒྱུང་ལྷ་གསོ་བའི་ཡིག་རྒྱུང་བཞུགས། ། སྒྲན་གྱི་ལྷ་  
ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། ། སྟག་འཛིན་རྒྱུང་ནི་ཤུང་པ་གནས། ། བྱེན་རྒྱ་ནམ་ཐོང་  
མགིན་པར་གནས། ། རྩབ་བྱེད་རྟིང་དང་ལུས་ཀྱན་ལ། ། མ་ལུས་རྩབ་པའི་  
རྩབ་བྱེད་ཟེར། ། མཉམ་ནས་ཕོ་བ་བྱང་ལ་གནས། ། ཐུར་སེལ་རྒྱ་མ་སྐང་

པར་གནས། ། དཕྱི་མིག་ལྷ་ལ་ཆུག་པ་ཡིན། ། སྒྲིག་འཛིན་རྒྱུ་དང་ས་པའི་སྤྱབ་ན་  
 གནས། ། བྱང་པར་ཁྲད་པའི་དགྲིལ་དུ་གཟེར། ། དབུག་ཆད་འཕོག་འབྲེལ་  
 ཡང་ཡང་ཡོང་། ། ཨ་ཀར་ཇ་ཏི་བྱར་ཀླུ་དང་། ། རུ་རྟ་ཤིང་ཀླུ་ཨ་རུ་  
 ར། ། ལ་རུ་ཚྭ་དང་བྲག་ལྷན་ནམས། ། རུས་ཁྲ་དག་དང་སྤྱར་ཏེ་བཏང་། །  
 ཟས་ཁམ་རེ་དང་སྣོལ་གྱིན་བཏང་། ། དཀར་ནག་རྒྱག་པ་ལག་སྤུམ་སྒྲིག ། དེ་  
 མ་སྤྱབ་པར་གྱུར་པ་ན། ། སྤྱིང་སྒྲིག་གཉིས་སུ་མདའ་ཆུ་འཕངས། ། དེ་ནི་  
 ལུས་སྒྲིག་བདེ་བར་གྱུར། ། བྱེ་རྒྱུང་ཁྲད་དཀར་དེ་ལ་ཟེར། ། གྲེན་རྒྱུ་རྒྱུང་  
 བྱི་རྟོད་དུས་འཆངས། ། བྲང་སྟོང་འབྲེལ་པ་ཁྲ་ཚུར་ནི། ། གྲེན་དུ་རྫོང་པ་  
 འབྲ་བ་བྱུང་། ། ཨ་ཀར་བརྒྱད་པ་དགོང་དུས་བཏང་། ། གཞན་ཡང་རྒྱུང་  
 སྤུམ་གང་རིགས་བཏང་། ། བྲབ་བྱེད་ལུས་ཀླན་དམར་བ་དང་། ། འགྲོ་ནས་  
 བྱིན་དུ་འཁྲུམ་པ་དང་། ། གཏམ་ལ་སྟོད་སྟོམ་ཡི་ག་ཆུས། ། ཤང་སྤྱི་སྤྱིའི་ཡང་  
 ལ་ལྷུག ། དེ་ལྟ་བུ་ཡི་ཉག་ལྷན་པ་ཡིས། ། བྲབ་བྱེད་འབྲུག་པར་གྱུར་པ་  
 བས། ། ཨ་ཀར་བརྒྱད་དང་མྱོད་ཨ་ཀར་བརྒྱད་པ་ཇ་ཏི་བྱ་རམ་དང་རུ་རྟ་ཤིང་ལྷན་  
 སྤྱིང་ཞོ་ཤ་ལ་རུ་ཚྭ་བྲག་ལྷན་བརྒྱད། ། གཡེར་མ་ཤིང་ལྷན། ཨ་རུ་ར། མ་རུ་དང་ནི་ལན་ཚྭ་  
 གསུམ། པོའི་གཟེར། ། བརྒྱད་དང་སྤྱར་ལ་ནང་པར་བྱིན། ། ཟས་ཀྱི་མཐའ་  
 མ་སྤྱབ་རེ་བཏང་། ། ཟས་ཁམ་གཅིག་གི་སྤུམ་ལ་བཏང་། ། དེའི་བྲབ་བྱེད་ནི་  
 བར་བྱེད། ། མཉམ་ནས་ཕོ་བའི་དགྲིལ་ན་གནས། ། སྒྲིག་དང་སྒྲིག་རྒྱུང་ཡང་  
 ཡོང་ཡོང་། ། ལ་ཟས་ཟོས་ནས་བདེ་ཚུལ་སྟོན། ། སེ་འབྲུ་ཤིང་ཆ་སྤྱག་སྤེལ་  
 དང་། ། བཅས་སྤྱ་རྒྱུ་ཆ་ཇ་ཏི་དང་། ། ཤིང་ཀླན་ལ་རུ་ཚྭ་ལ་སྒྲིགས། །  
 ཟས་ཀྱི་བྱེད་ལ་བྱིན་པ་དེས། ། མཉམ་ནས་རྒྱུང་གི་སྤུམ་མཆོག་ཡིན། ། ཨ་  
 ཀར་བརྒྱད་དང་སེ་འབྲུ་བརྒྱད། ། བྲང་པར་ཟས་ཀྱི་བྱེད་ལ་བྱིན། ། སྤྱར་སེལ་  
 རྒྱུང་ནི་རྒྱུ་མ་དང་། ། སྤང་པ་ལོང་ལ་རྒྱ་སྟོད་ནམས། ། སྤོ་འབྲུག་བྱེད་ཅིང་

མྱེད་དུ་འཁྱུག ། བཀྲ་མ་འངས་དང་བསྐྱུམ་ལྡན་གྱི། ། མས་བཏང་བ་ཉིད་  
 མཆོག་ཡིན་ནོ། ། གཞན་ཡང་རྒྱང་སྐྱོན་སྣ་ཆོགས་པ། ། ནང་པར་ཟས་ཀྱི་སྒྲོན་  
 ལ་བྱིན། ། སྤར་སེལ་འཁྱུག་པ་ཀྱུར་པ་ལ། ། ཟས་ཀྱི་སྒྲོན་ལ་སྐྱུམ་བྱིན་  
 ཡན། ། གཞན་ཡང་རྒྱང་ནད་ཐམས་ཅད་ལ། ། མས་བཏང་འངས་སྤེའི་ཆོག་  
 བཤད། ། སྒྲོ་སྐྱོན་དུག་ཁྱུང་ཙ་བ་ལ། ། ལན་ཆ་དང་ནི་དུར་བྱིག་དང་། །  
 དན་ཁ་ཚུ་བ་གསུམ་དང་ནི། ། བཟང་དུག་ཀ་ར་ལ་སོགས་པ། ། བརྒྱད་དང་  
 སྐྱར་བ་མས་བཏང་བྱེད། ། རྒྱང་ལས་དགུའམ་བརྒྱ་གཅིག་བཏང་། ། མཁྱིམ་  
 པ་ལ་ནི་གཅིག་གསུམ་བཏང་། ། བད་ཀན་ལ་ནི་ལྷའམ་བདུན། ། འདི་ནི་  
 གསོ་བ་མ་ལུས་པའི། ། མཆོག་ཡིན་ཞེས་ནི་པ་གོལ་འདྲོད། ། སྐྱག་སྒྲེལ་དང་  
 བྱི་ཀ་ཀོ་ལ། ། ཤིང་ཀྱན་སེལ་བའི་ནང་རྩལ་ནམས། ། ཆ་མཉམ་ཞིབ་བཏག་  
 མཐུན་ཆད་གཅིག ། ཆ་མཉམ་ལུ་རུ་དགོས་བྱས་ནས། ། མར་གྱི་ཉིང་ཁུ་ཉིད་  
 དང་ནི། ། རའི་འོ་མ་དང་སྐྱར་ནས། ། མཆོན་མོ་སྐྱ་བའི་ནང་དུ་སྐྱག །  
 གཉིད་དུ་སྤང་བ་ཤིན་ཏུ་གཅེས། ། མགོ་བོའི་བཙོང་ནད་སེལ་བྱེད་ཡིན། །  
 རྟིང་ལ་རྒྱང་བཞུག་སེམས་ཆོས་རྩོད་ཁེང་། ། རྟིང་དུ་འཆང་ཞིང་དབུག་གྱིས་  
 འདྲོན་འབྱིན་དཀའ། ། སྤ་ནས་ལུས་ཟུང་ཟུག་ཅིང་དྲན་མེད་རྒྱལ། ། མ་  
 བཅོས་སྟིང་ནས་སྟིང་རྒྱང་ཞེས་བྱ་འགྱུར། ། ཨ་ཀར་ང་ཉི་ལི་ཤི་ཆ་རེ་སྟེད། །  
 དེས་མ་སེལ་ན་ཀ་ཀོ་རུས་ཏ་བསྐྱན། ། ཅིས་ཀྱང་སྐྱས་ན་ཤིང་ཀྱན་ཁ་རུ་ཆོ། །  
 མནན་ལ་ཚུ་སྐྱོལ་ཆང་གི་ལུལ་ལ་བཏང་། ། དུག་བདུན་དཀའ་ནག་མཆོམས་  
 དང་བྱ་མིག་སྟེག ། ཡང་ནས་ཨ་འབང་རི་ཤོ་ཙ་ལོར་བཅས། ། བསྐྱུས་ཐང་  
 རྟིང་འདྲོམ་ཁྱུང་པར་སྐྱོན་མཆོག་ཡིན། ། མགོ་རྒྱང་བྱིལ་ནས་མ་འཕོགས་  
 བས། ། ཚུ་ཕབ་མཐེབ་སྟོག་བྱེད་དང་གཉིས། ། ཐར་ལུ་དེ་དང་མཉམ་པ་  
 གཅིག ། དན་རྩོག་ལྷའམ་ཡང་ན་གསུམ། ། ཁ་རུ་ཚུ་ནི་ལུག་རིལ་ཅམ། །

ཤིང་ཀུན་རིལ་མ་ བྱེད་ནམས་ནི། ། ཞིབ་བཏག་མར་རྟིངས་མཐེབ་ཅམ་  
 སྒྱར། ། མགོ་འཁོར་སྐྱེམ་བྱག་རིང་བྱ་འཇུག ། རྒྱང་བྱིམ་ཕྱལ་ལ་འབེག་པ་  
 དེས། ། ཡན་ལག་རྒྱང་རིངས་བཅོས་པ་ནི། ། དེ་ཡང་རྒྱང་པར་འབྱུངས་པ་སྟེ།  
 གྲང་བའི་འབམ་དང་ནོར་དགོས་ཡོད། ། གྲང་བ་ལ་ནི་ཤས་བསྐྱབ་ཁྱུག ། ཤ་  
 བ་ལ་སོགས་པ་འབྱུང་། ། འབམ་ལ་རུས་པ་ཁོལ་བ་དང་། ། ཤ་ལ་བྱན་  
 བཟུང་མེད་པར་འབྱུང་། ། རྒྱང་ལ་རྒྱང་མར་རྟིན་འགོ་དང་། ། རུས་པ་ཆག་  
 པ་འབྱུང་བ་བྱུང་། ། གྲང་འབམ་བཅོས་པར་རང་གསར་གསལ། ། རྒྱང་གིས་  
 ཡན་ལག་རིང་ཁུམས་ལ། ། བརྒྱད་པ་ལས། དམིགས་པ་གཅིག་པའི་འོ་མ་  
 མོ། ། ཡན་ལག་རྒྱང་སེལ་སྐྱེས་བཅས་ཤིང་། ། ཞེས་པ་རྟོག་མ་ཡར་མི་འོ་མ་  
 ལ། ། ཤིང་ཀུན་སྟོག་སྒྱུ་རྩ་ཉི་དང་། ། རུ་ཏ་བཞིའི་ཆ་བྱེད་ཐུབ། ། ལ་རུ་  
 ཆའི་ཆ་བྱེད་ཐུབ། ། ཞིབ་བཏག་ཐུན་རེ་འོ་མ་ཐུབ། ། མན་ངག་འབྱུང་ཞིང་  
 སྟོང་ལ་བྱ། ། བས་བྱོགས་འོག་རུ་བཅུག་ན་ཉལ། ། རྟའི་འོ་མ་བཏང་བ་ཆ་ཀྱང་བྱ་  
 བོ་ཐོན་ཅི་བཏབ་ནས་བཏང་བ་ལྷགས་གཅིག་ཡིན། ། འོ་མ་རྒྱང་པ་བཏང་བ་ལྷགས་གཅིག་  
 ཡིན། བཅུད་ཀྱི་རྟིང་པོ་ཞེས་བྱ་བ། ། རྒྱང་ནད་བྱིས་འཇམ་གསང་བའི་  
 སྒྲན། ། དཀར་བཅུད་གསུམ་ཤ་ཆེན་མཆོན་པོ་གྱིས་པ་སྐྱེམ་ཤ་གསུམ་དང་ཤ་བཅུད་  
 འཕྱི་ལྷག་པ། གསུམ། གསུམ་གྱི་འོ་མ་སྐྱེས་པའི་ཁྱལ་རིལ་བ་ཤ་ནས་ཀྱི་ཁྱེམ་རྩང་མར་སྟོག་  
 སྟོན་སྟོག་སྒྱུ་འོ་འབྱུ་བཅུད་གསུམ་དང་སྟོག་བཅུད་གསུམ། ། ཤིང་དང་ཆུའི་  
 བཅུད་གསུམ་ལ། བྱ་རམ་ཀར་ལན་མོ། ། ཅི་གསུམ་རྩ་ཉི་ལེ་ཤི་ཤིང་ཀུན་ནོ། ། ཀྱི་ནི་  
 སབ་ལྷན་པ། ། རྒྱང་ནད་གདམས་པ་རོ་མཆར་ཆེ། ། བདེ་ལྷན་རབ་འབྱུར་  
 ཞེས་བྱའི་སྒྲན། ། ཨ་ཀར་ཨ་ནག་ནམ་པ་གསུམ། ། ཀོ་སྐྱེལ་སྐྱེ་མེད་ལེ་ཤི་  
 དང་། ། རྒྱ་བོད་གཉིས་ཀྱི་རུ་རྟ་དང་། ། རྩ་ཉི་བེ་ཐོན་རྟིང་ཞོ་ཤ། ། སྐྱས་  
 ཀར་ཨ་རུ་གསེར་མདོག་དང་། ། ཅན་ནད་མར་ནམས་ཞིབ་པར་བཏག ། བྱ་

རམ་ཁྱུག་ཆའི་རྟ་ལ་སྒྲོན། ། མོ་རངས་བྱ་ཅེར་ཆང་འཇམ་འཕུལ། ། གཟེར་  
 བྲུ་ཀྱན་ལ་བདུད་ཅི་འད། ། བྲག་རྒྱུང་ནད་ནམས་སེལ་བ་བྱེད། ། རྟོང་  
 འབྲུག་སེལ་བའི་མཆོག་ཏུ་བཤད། ། མ་ཁུ་བཞི་དང་འབྲས་བུ་གསུམ། ། སྒེས་  
 པ་ལོར་བུ་རྩ་ཐང་ཟེར། ། རྒྱུང་མདུལ་བྲག་འབྱེད་ཆ་བ་འཛོམས། ། བྲག་རྒྱུང་  
 ལ་ཕན་རྟོང་འབྲུག་སེལ། ། དེ་སྟེང་འཛིན་པ་ཆོད་ཅམ་བཞུན། ། བྲག་ཆོད་  
 གསར་པའི་གཟེར་ལ་ཕན། ། རོ་ཏི་ཟེད་ཅམ་བཞུན་པ་ཡིས། ། རྟོང་འབྲུག་  
 རྒྱུང་ཤ་ཆེ་ལ་ཕན། ། མ་ཁུ་བཞི་དང་འབྲས་བུ་གསུམ། ། ཨ་ཀར་བརྒྱད་  
 བཞུན་བཅོ་ལྔ་པ། ། ལུས་པ་བྲག་རྒྱུངས་རེབས་པ་དང་། ། རྟོང་འབྲུག་སྒྲོ་  
 སོགས་ལུ་བ་དང་། ། རྟོང་ཆོད་རྒྱུང་ལྡན་ནམས་ནི་སེལ་བ་བྱེད། ། རྟོང་  
 འཆང་ཆོད་པ་སྟེབ་བྱུང་ནས། ། གཉེན་སོ་ལྔ་པ་ཆབ་གཅིག་བཏང་། ། མན་  
 དག་ཨར་བརྒྱད་ཆ་གཅིག་བཏང་། ། རྟོ་བ་སྤ་ལ་དུར་བྱིད་བཞུན། ། ལྷམ་  
 ལྡན་བཤལ་ནི་འདི་རངས་ངོས། ། བྲག་རྒྱུངས་ཤ་ཆེ་རྩ་དམར་ཉིག ། ཨ་  
 དཀར་ལྔ་པའི་རྒྱུར་བ་འཕྲོད། ། མཆོལ་ཞབ་ཆེ་བའི་རྩ་རིགས་ལ། ། བྲག་ཆོད་  
 གཉིང་ན་གཤམ་པ་ཡིན། ། ཆོད་སྒྲན་གཡུ་རྟའི་བྲག་ཆོད་བཅག ། གཟེར་དུས་  
 དན་བྲག་ཟེད་ཅམ་ལྟར། ། རྒྱུང་དང་བྲག་དན་བསྐྱངས་པ་ནས། ། བཅོས་  
 ཐབས་ཞོར་ལ་བྲིས་པ་ཡིན། ། མན་དག་རྩ་འཆར་ནད་ན་ཡོད་པ་འདིར་མ་  
 བཏོད་ །

༤ ང རྒྱུང་ལྗེ་རྒྱུང་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བརྒྱགས། ། ཨོ་ཨ་  
 སྤ། རྟེ་ལ་གུས་བཏུང་ཟབ་མོའི་གདམ་པ་བྲི། ། རྒྱུང་ནད་ཉི་ཤུའི་ནད་ནས་ལྗེ་  
 རྒྱུང་མཐོ། ། རྒྱུང་བྲག་རྩ་སེར་ཤུས་མོར་ཞེན་པའི་ནད། ། ཤིན་ཏུ་གསོ་དཀའ་  
 དེའི་རྟགས་གསོ་བའི་ཐབས། ། དར་གདོང་རྩ་རྒྱས་སྤ་ནས་སྤལ་ནག་བར། །  
 དམར་ཁྲར་རྒྱངས་ཤིང་རྩ་སོབ་བ་སྤུའི་ཁྲངས། ། གསལ་བར་ཐོང་ཞིང་གྲེན་ལ་

ཕྱིན་ཆེ་ཆེ་ག ། སུར་དུ་མི་ལེབ་རྒྱུང་ས་སྐྱ་ཤིན་ཏུ་དཀའ། ། སྐྱོན་པོ་ལ་ལས་  
 ཀཉན་ནམ་གྲུམ་བུ་ཟིན། ། མཁས་པའི་བྱག་ལེན་མ་ལོར་གསོ་ཐབས་ནི། །  
 དང་པོ་དཀར་ཆུང་ཆུང་བའི་འཁོར་ལ་མེན་མོ་བཏབ་པའི་མི་ཆོར་ཚམ་དུ་སྒྲེབ། རེག་  
 བྱ་ཉམས་པར་བྱ། ། མར་དཀར་འོ་སྐྱོན་བྱ་མར། ཆ་མོར་སྤིང་ངེ་དང་། །  
 སྒོ་དཀར་ཐོ་དཀར་སོ་མ་ར་ཅ་བྱེ་བྱན་ལ་ཤུས་མོར་བཅིང་། ། དེ་སྤྱིང་བྱིང་པ་  
 བསྐྱུལ་ལྷན་ལེགས་སྟག་བཞུམ། ། ཉིན་ཞག་གཅིག་ཞག་དེའི་མ་ཕན་ནས།  
 ཤིང་ཆ་སྟོ་ཤིང་རྒྱ་རྒྱ་ཆ་སྟག་བྱང་པ་ཅེ་མོར་ཨ་རུ་ར་རྒྱ་མང་ཉུང་སྤྱོད་རྩོ་སྐྱུན་ར་མ་གྱི་  
 བྱ། ། དུར་བྱིད་མཉམ་ཞིབ་བཏབ་ཚུ་བ་མར་ཟམ་གྱི་རྒྱ་སྐྱར་མ་གོ་ཅམ། །  
 བད་མིག་བྱབ་བྱག་དེ་སྤྱིང་སྐྱུལ་ཉེས་སྤྱོད། ། དེ་སྤྱིང་པགས་པ་སྐྱོན་པ་ཆང་  
 བྱག་བཀྲིས། ། དེའི་སྤྱིང་བསྐྱུལ་མ་དགྲིས་ལ་ཞག་གཅིག་བཞག ། དེ་ནས་  
 བྱིང་བཀོལ་རྒྱ་བུར་རུ་པའི་རྟོལ། ། ཞག་གསུམ་གཡན་པར་བཞག་རྗེས་འབྱུ་  
 མར་བྱག ། མིད་ནི་རྒྱུང་པོ་ཟུར་མཁར་བྱག་ལེན་ཡིན། ། ཁོང་དུ་དུལ་རྒྱ་  
 རིན་ཆེན་སྐྱར་བ་བཏང་། ། མན་ངག་རྒྱ་ཆོར་ནང་ནས་གསལ་ལག་ཀྱང་། །  
 གལ་གནད་པའི་བཀོད་པ་ལ་གསོ། ། བྱག་ཆད་མེད་སྟོད་ཆང་རང་ལ། །  
 འབེབ་ཆེན་མན་ངག་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པོ། ། ཁོད་སྟོམ་བསྐྱན་ལ་ནད་པ་བཞག །  
 ལུས་འདྲོང་པའི་ཞྭ་རྒྱབ་ཉེན་བཅུ་ཅིང་། ། སྐང་པ་གཉིས་རྒྱུང་པའི་སྤྱིང་སྐྱུང་ལ།  
 རྩའི་ནང་བྱག་ཅ་ཆེན་གཉིས་སྤྱིང་། ། ཆུ་ནས་གང་བདེ་ལལ་གཅིག་གཞག་  
 བས། ། དེ་སྤྱིང་ཆུ་དོ་རིལ་པ་གསུམ་ཆེག ། ལེབ་པའི་སྟགས་སུ་རྒྱུང་ས་གཉིས་  
 སྤྱིད་ནས། ། ཤ་མདོག་སྟག་པོ་ཆང་བའི་ཟུག་གིས། ། སྟོད་གྱི་ཟུག་ནི་གར་  
 སོང་ཆམེད། ། འདི་འདྲའི་མན་ངག་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པོ། ། དཀོན་མཆོག་ཕན་  
 དར་དཀའ་དྲིན་ལེགས་སོ། ། ཅེས་བཏུས་ཁ་སྐྱོང་ས་རྒྱུང་ས་བཅོས། ཡིཟེ།

༥ ཅ མཁུས་པ་སྐྱ་བཅོས་ཡིག་རྒྱུང་བཞུགས། ། ཨ་ཨ་ཤ།

ད་ལྟ་འཛམ་གླིང་འདི་ནས་མཁས་གྱུར་ཞིང་། ། བརྒྱད་པའི་བྱིན་རྒྱལ་ས་མ་ལུས་  
 བཞུགས་པའི་མཆོག་ ། བྱི་ནང་གསང་བའི་ནད་ལས་ཐར་འདྲིང་པའི། །  
 དཀོན་མཆོག་པན་དར་ཞབས་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལ། ། མཁྱིས་ནད་གསོ་བའི་མན་  
 ངག་ལ། ། བསྟུ་ན་ཆ་མཁྱིས་གྲང་མཁྱིས་གཉིས། ། ཆ་མཁྱིས་ངོས་བབྱང་སྤྲ་བ་  
 ཡིན། ། གྲང་མཁྱིས་ངོས་བབྱང་དཀའ་བ་ཡིན། ། རྩ་དང་བཞིན་ལུས་བྱང་  
 མེད་ལ། ། མི་འགྱུར་རྟག་ནི་སྟོག་མ་གསལ། ། ཆ་མཁྱིས་སེར་པོ་གྲང་མཁྱིས་  
 ལ། ། བཀར་རོ་བག་ཟན་འདྲ་བ་ཡོད། ། ལྷག་འདྲེས་སྟག་པོ་ག་རིལ་  
 འདྲ། ། རྩ་མདོག་དམར་ནག་འདྲ་བ་དེས། ། ཆ་གྲང་གཉིས་ལ་བྱང་པར་མེད།  
 ཆ་མཁྱིས་གསོ་བའི་མན་ངག་ལ། ། དང་པོ་མཁྱིས་པ་བཙོན་དུ་བབྱང་། །  
 བར་དུ་མཁྱིས་ཆད་རོལ་དུ་བསད། ། བསད་པའི་ནད་རོ་བྱིར་ལ་དབྱུངས། །  
 ཐམ་བརྟས་པར་བྱས་པའོ། ། ཨ་རུ་དོམ་མཁྱིས་བྲག་ལྷན་དང་། ། གསེར་གྱི་  
 མེ་ཏོག་སྟུང་ཐང་བཏང་། ། དེས་ནི་ཕོ་བ་མི་བདེ་ཞིང་། ། མིག་པགས་བཙུང་  
 དཀར་བཞི། ། འདུས་སྟག་ཡིན་པར་བསད་པར་བྱས། ། གསེར་མེ་བོང་དཀར་  
 བ་ཤ་ག། ། ལྷུལ་ཁ་ཆེ་དུག་ལྱང་དང་། ། བྲག་ལྷན་དང་ནི་ཡུང་བ་དང་། །  
 སྟན་བསེའི་མེ་ཏོག་རྣམས་ཀྱི་བྱ། ། བཀལ་གྲང་དག་གིས་སྤལ་ལ་བཏང་། །  
 གཞན་ཡང་བསད་པའི་སྦྱར་བ་ནི། ། ག་བྱར་རྩ་གང་གྱུར་གྱུམ་དང་། ། ཏྲང་  
 ལེན་ཏི་ཏ་བ་ཤ་ག། ། བོང་དཀར་པོ་དུག་མོ་ལྱང་། ། དམ་མཁྱིས་ཀར་བཞི་  
 འགྱུར་སྦྱར། ། ཉིན་གྲང་མཆོན་གྲང་བཏང་བར་བྱས། ། ཆ་མཁྱིས་མེ་ལྟར་  
 འབར་བ་འཛོམ། ། གྱུར་གྱུམ་བྲག་ལྷན་བ་ཤ་ག། ། ཤིང་མངར་ཆོ་ལ་སྟག་བྱི་  
 དང་། ། སྤྲ་ཕོ་ལེ་རམ་ཕུ་དང་། ། ཀར་བཞི་བཞི་འགྱུར་སྦྱར་ན། ། ཆ་  
 མཁྱིས་མེ་ལྟར་འབར་བ་གསོད། ། ཡང་ཅིག་བདུད་ཅི་སྦྱར་བ་ལ། ། ཁྱི་ལྷེ་  
 དཀར་པོ་སྤྲ་ཕོ་དང་། ། བོང་དཀར་དང་སྤང་རྒྱན་དཀར། ། རྩ་གང་

དཀར་དང་ཀར་དཀར། ། དཀར་པོ་རྒྱག་སྦྱར་ཞེས་བྱ་ཏེ། ། མཁྲིས་ནད་རྩོ་  
 རྩོར་བཞིན་དུ་འཛོམས། ། གཡའ་ཁྱི་གུར་གུམ་གསེར་མེ་ཏྲིག། ། རྩོམ་མཁྲིས་  
 ཏྲིག་ཏ་པར་པ་ཏ། ། པ་ག་རྩུང་དང་བདུན་པོ་འདི། ། གཡའ་ཁྱི་བདུན་པ་  
 ཞེས་བྱ་སྟེ། ། འདིའི་རྩོ་རྩོ་ཆེན་པོ་སྟེས། ། རྩོ་རྩོ་ཅན་པ་ཡོན་ཏན་ལྷག། །  
 སྦྱར་བ་དེ་ནུམ་གང་འཕྲོད་སྟེན། ། སྦྱར་བ་ལ་ཡང་གསུམ་ཡོད་དེ། ། ཨ་རུ་  
 བཙོད་ཁྲག་རྩོན་གསུམ་གྱི། ། བཤལ་གྱི་ལག་ལེན་སྟེན་པ་ལ། ། ཨ་རུ་གསེར་  
 མདྲོག་བཟང་བ་ཅིག། ། བཞི་སྤལ་གང་ཅམ་རྩུན་དུ། ། དུར་བྱིད་མཆོན་  
 གང་ནས་ཅམ་བསྐྱངས། ། བཏབ་ལ་རྩུ་མེད་པར་བཙོ། ། གསེར་མདྲོག་  
 གཅིག་ནི་བག་ཟན་བདུམ། ། སྤང་སྟེང་བཞག་ལ་རྩོ་རྩོ་སྤྲོས། ། འདམ་དང་  
 བྱེ་བསྐྱན་རྒྱངས་མི་འཆོར། ། བགས་ཟན་ཆོག་ཅམ་ཆོག་གིས་སྟོན། ། ཨ་རུ་  
 གསེར་མདྲོག་བཟང་བ་གཅིག། ། མཁའ་བསྐྱེར་ནང་བརྟག་བཙོ་ལྷ་ཡིས། །  
 ལྷ་བ་ཤར་ཐོག་ཁང་ཐོག་སྟོན། ། ལྷ་བསེལ་འོད་གྱི་བདུག་པ་དེས། ། ཉི་འོད་  
 མ་ཐོག་ཆོག་ཉིད་བྱས། ། དེ་གསུམ་ཁོམ་ཁོམ་བདུང་ཁུ་དེ། ། རྩོང་ཁ་འཁོར་  
 ལོ་གསུམ་གྱི་རྩུ། ། སྟེས་ལ་ཡུད་ཅམ་རྩོ་ནད་བཀོལ། ། ཐར་རུ་དུར་བྱིད་  
 འཁོན་བྱ་དང་། ། དན་ཁ་ཤི་རི་ཁར་དང་། ། བཟང་པོ་རྒྱག་དང་གཡའ་ཁྱི་  
 མོ། ། དེ་ནུམ་ཞིབ་བཏག་རྩུ་སྤལ། ། རིལ་བུ་ཐན་མ་སུམ་བརྟུ་ཅམ། །  
 མང་ཁུང་རྩོ་བའི་སྤྲི་སྦྱར། ། ལེགས་པར་རྩུ་སྤལ་རྩོ་འཛོམས་གྱི། ། སྤལ་  
 བསྐྱེད་ཤིས་ཆོག་ནུམ་བཙོད། ། མི་སྦྱུ་མི་འགྲལ་གཙོག་བྱར་བཙོད། །  
 སྦྱག་དུ་མི་འཁུག་མ་སུན་བཏང་། ། སྦྱག་ནས་སུ་བཏབ་རྩུ་ལྷག་གཏོར། །  
 རྩོར་དཔྱོད་སྤྲས་སྦྱན་གཞན་དང་འདྲ། ། མ་བདེ་ཤམ་ཐེལ་བ་དང་། ། ཟས་  
 སྤྲག་བྱིད་ན་འདི་ལྟར་བྱ། ། ཅན་དན་གང་ཐིག་སྦྱོས་དཀར་དང་། ། སེང་  
 རྩོང་སོམ་ར་རྩོ་བཙོད། ། ལ་པབ་ལུ་ཟེ་སེར་པོ་དང་། ། ཞིབ་པར་བཏབ་པའི་



རྩེ་ལ་སྦྱར། ། རས་བཅག་དང་བྱག་མེ་ཉི་བདུག ། ཆ་ཆག་སེལ་བའི་བདུད་རྩི་  
 ཡིན། ། མཁྱིས་ལ་གཏར་ལ་མི་འཇུག་སྟེ། ། གཏར་ན་སྒྲན་ནམ་དམ་ཆུར་  
 འགྲོར། ། གཏར་ན་འཆིབ་དག་ལག་ཆུད་ཡིན། ། ཅིས་ཀྱང་མི་ཕན་མན་ར་བ་  
 བ། ། མཁྱིས་པའི་མང་སྦྱར་ཆེན་མོ་སྦྱར། ། གནམ་མཁྱིས་ས་མཁྱིས་ཆུ་མཁྱིས་  
 དང་། ། ཆུ་མཁྱིས་མི་རྒྱུད་དམ་མཁྱིས་དང་། ། ག་བྱར་ཆུ་གང་གཡའ་ཁྱི་  
 ཡོ། ། ཅ་རྩན་དཀར་དམར་ལི་ག་དུར། ། བྱར་བྱམ་ད་ལི་སྤང་རྒྱན་  
 དཀར། ། ཤིང་མངར་སྒྲ་སྒྲ་བ་ཤ་ག། ། ཀ་རའི་ན་རྒྱུན་རྒྱལ་དང་ཕུལ། །  
 མཁྱིས་པའི་མང་སྦྱར་ཆེན་མོ་འདི། ། བྱུང་ཆུང་ཟླ་བ་གཅིག་བཞེན་པའི། །  
 མཁྱིས་པའི་ནད་ལས་ཀྱོལ་བར་འགྱུར། ། སྦྱོ་སྦྱོག་མིག་ཆུ་སྤངས་ཀྱུར་ན། །  
 བཅུད་ཆོག་ཉིག་ཉའི་མེ་ཉོག་འི། ། ཞིབ་བཏག་ཆང་ཕུག་གང་ལ་སྦྱར། ། མར་  
 སྤང་གང་ལ་བསྐྱས་པ་ཡིས། ། མཁྱིས་པའི་ནད་ལས་ཀྱོལ་བར་འགྱུར། །  
 གཞན་ཡང་མཁྱིས་ཆད་རོལ་བསྙེད་ལ། ། སྦྱན་ནི་ཉིག་ཉ་བ་ཤ་ག། ། རྩྱུང་ལེན་  
 ཅ་མཁྱིས་དགྲི་ཡང་ཀྱ། ། ཟངས་ཉིག་ལྷག་ཉིག་པར་བ་ཉ། ། ཁྱི་ལྷེ་སྤང་  
 བརྒྱན་བལ་ག། ། བེ་དོ་ཟང་རྩི་སྦྱར་བཅུ་ཐིག ། ཞ་བར་སྦྱར་གསུམ་ལི་ག་  
 དུར། ། ཀ་རྩ་ཀ་རི་སྟེ་ཉེ་དང་། ། བོང་དཀར་སྦྱར་བྱུང་ནམས་ཀྱིས་  
 ཐངས། ། བྱུང་ཕྱ་བཅུ་དང་བཅོ་ཕྱ་སྟགས། ། བཏང་བ་ཕལ་ཆེར་དེའི་  
 སྟལ། ། གལ་ཉེ་དེས་ཀྱང་མ་ཕན་ན། ། ཉིག་ཉ་བརྒྱད་པའི་སྦྱར་བ་དང་། །  
 གཟུར་རིན་ཆེན་ཞག་པ་དང་། ། སྦྱག་སྦྱོད་བྱས་ལ་བྱུང་འགའ་བཏང་། །  
 ཤིན་ཏུ་ནད་ཆབ་ཆེ་བན། ། ཉིག་ཉ་བརྒྱད་ཉེང་མྱི་ཕང་དང་། ། བྱར་བྱམ་ཆུ་  
 གང་དུག་མོ་ཁུང་། ། ཁྱི་ལྷེ་བེ་དོ་བ་ཤ་ག། ། ཟང་ཉིག་ལྷག་ཉིག་ཤི་འང་  
 ཀྱ། ། བལ་ཀ་དང་སྦྱར་བཅུ་ཉིག ། ཀར་སྦྱར་ཕྱེ་མ་གང་བཞེན་བཏང་། །  
 ནད་ཞན་ཆེ་ཞིང་ཐོན་དཀའ་ན། ། བཤལ་གྱི་སྐབས་བཤད་མཁྱིས་བཤལ་

སྟེང་། ། ཅ་མཁྱིས་ཨ་རུ་ཆུ་ལྷ་བཞུན། ། ཉན་འདི་རི་ལྷ་རྩེ་ཡང་སྤྱངས། །  
 ཚབ་རྩུང་བ་ལ་མཆོག་ཏུ་བཤད། ། གཏར་བ་ལྷས་ན་སྤྲོག་ལ་སྐྱེ། ། མིག་རྩུ་  
 སེར་བ་དང་པ་དང་། ། རྩེས་སུ་རྟོད་ཏུ་རྩུང་གཏར། ། རྟོད་ལ་རྩུབ་ཅ་རྩུག་  
 འདུས་གཏར། ། ཚ་མཁྱིས་པགས་པ་གམ་པ་ཡིས། ། བྱག་པ་རིག་པ་བདེ་སྦྱིད་  
 ལ། ། གཡའ་བྱི་མོའི་ལྷ་གཉིས་ལུབ། ། ཉིག་ཏུ་པར་པ་ཏ་དང་ནི། ། གསེར་  
 མེ་གསུམ་གྱི་ལྷ་གཉིས་ལུབ། ། བ་དམར་ཟལ་གྱི་རྩུ་ལ་སྦྱར། ། ལན་མང་བྱག་  
 པའི་ཟལ་སེལ།

༥ ཆ གྲང་མཁྱིས་བཙོས་པའི་ཡིག་རྩུང་བཟྱགས། ། གཞན་  
 དབང་ཅན་གྱི་བད་རྩུང་ལ། ། མ་ཞུའི་མཁྱིས་ཡུལ་འཕྲོག་པ་དང་། ། གྲང་  
 མཁྱིས་ཞེས་ནི་དེ་ལ་ཟེར། ། དེ་རྟག་ཅ་དལ་མིག་རྩུ་སེར། ། རྫོམ་དང་རྩུང་ལ་  
 ཁོང་པ་རྟོད། ། རྟོད་རྩུང་འདྲུ་དགའ་བསེལ་བྱུགས་བརྟོད། ། བཤང་བ་  
 དཀར་རྩམས་གྲང་མཁྱིས་རྟགས། །

༥ ཆ གྲང་མཁྱིས་སྤྲོན་ལ་པག་རིལ་ཐལ། ། སེ་འབྲུ་ཤིང་ཆ་ལྷར་བུ་  
 དང་། ། སྦྱ་རུ་ནིམ་པ་བྱར་དཀར་སྦྱར། ། མ་ཞི་ཆ་མཉམ་བཞི་པ་དང་། །  
 སེ་འབྲུ་བཞི་པ་གཉིས་པོ་ལ། ། སྤྲོན་རྟ་བྱར་དཀར་སྦྱར་ལ་བཏང་། ། རྩུ་ཀོལ་  
 ལུལ་བཏངས་དེ་རྩེས་ནི། ། རྩུ་མ་རྟུར་བྱིད་པི་པི་ལིང་། ། རི་ཤོ་གསེར་ལུང་  
 སྦྱག་གྱི་སྤང་། ། ཡང་ནས་ཨ་རུ་མཆུ་སྤང་དང་། ། རྩུ་མ་རྩུ་མ་རྩུ་གསེར་མེ་  
 ཏོག ། ཟང་རྩེ་པི་པི་ལིང་གི་ཐང་། ། དན་རིག་བཏབ་པའི་རྩུ་རྩུངས་  
 བྱས། ། ཟུང་དགསར་བ་བརྩུད་ལ་བརྟེན། ། རྩེས་ལ་བརྩུད་དགུ་བརྩུག་གཉིས་  
 སེལ ། ཉན་གཞན་གང་གིས་ཡུལ་འཕྲོག་པ། ། དེའི་གཉེན་པོ་རྟེན་པ་  
 འཛོ། ། སྤྲོན་གྱི་སྤང་མ་རབ་བཏུད་ནས། ། གྲང་མཁྱིས་འཛོམས་པའི་སྤྲོན་  
 མཆོག་བཤད། ། སེ་འབྲུ་ཤིང་ཆ་པི་པི་ལིང་། ། སྦྱག་སྤྲོལ་རྩམས་ནི་བཞི་ཆ་

མཉམ། ། རྒྱལ་ཚུ་ཨ་རུ་གུར་གུམ་སྒ། ། རུ་རྩ་ཇ་ཏི་ལི་ཤི་ནམས། ། སེ་འབྲུ་  
བཞིའི་ཕྱེད་རེ་བཏང་། ། དེ་ཀྱན་བཏག་པའི་ཐོངས་ཚད་དང་། ། མཉམ་པའི་  
སྒྲན་བསེའི་འདམ་མ་ནི། ། བ་མོ་མ་ཕོག་གི་བ་སྒྲམ་བྱ། ། ལོ་རྒྱུ་མ་ཡོལ་  
བཏང་བར་བྱས། ། སྒྲན་རྩ་བུར་དཀར་དགས་པས་བྱ། ། རིལ་ཕྱེ་གང་རུངས་  
ཚུ་སྒྲོལ་གྱི། ། ཐོ་རངས་རྒྱུ་སྒྲུ་ལ་བཏང་། ། ལས་ཀྱི་མནར་བ་མ་ཏྲིག་  
པ། ། གང་མཁྱིས་འཛོམ་པའི་སྒྲན་མཚོག་ནི། ། འཛོམ་སྒྲིང་འདི་ན་མེད་རྩ་  
སྒྲད། ། གང་མཁྱིས་ཚད་ན་འཛོམས་ཕྱེད་པའི། ། སེལ་ཕྱེད་བདུད་རྩི་མཛོན་  
གསུམ་འདི་ཡིན་ནོ། །

༥ སྒྲུ་རུ་བབང་པོའི་གསུམ་ཆ་ལུབ། ། ད་ལི་བབང་པོའི་རྒྱག་ཆ་  
ལུབ། ། སེ་འབྲུ་བབང་པོའི་རྒྱག་ཆ་ལུབ། ། ཟི་ར་དཀར་པོ་ཤིང་ཚུ་དང་། །  
སྒྲ་དང་སྒྱག་སྒྲེལ་པི་པི་ལིང་། ། རྒྱལ་ཚུ་རྒྱག་པོའི་གསུམ་ཆ་ལུབ། ། ཆ་རྒྱག་  
ལུན་པ་འདི་ཉིད་གྱི། ། མཁྱིས་པ་ཆ་གང་མེད་པར་འཇམས། ། ཆ་ན་ཏིག་ཏ་  
གསེར་མེ་བསྒྲན། ། ཆེས་ན་མི་བཀའ་བསེལ་བ་སྤང་། ། སྒྲོ་བས་ལུན་སྒྲུར་བ་  
བཤད་པ་བྱས། ། ད་ལི་དཀར་པོ་རྒྱན་ནམས་དང་། ། རྒྱལ་ཚུ་པི་ལིང་སྒྲོ་ལོ་  
དང་། ། ཀ་ར་སུམ་འབྱུར་སྒྲུར་བ་ཡིས། ། སྒྲོ་ཡུལ་མཁྱིས་པ་སེལ་བར་  
ཕྱེད། ། ད་ལི་སྒྲ་སྒྲུ་ཨ་རུ་ར། ། ཟི་ཀར་སྒྱག་སྒྲེལ་པི་པི་ལིང་། ། ཤིང་ཆ་སྒྲུར་  
བའི་ཕོ་བཡི། ། མཁྱིས་པ་འཇུ་ཕྱེད་སེལ་བ་ཕྱེད། །

༦ སེ་འབྲུ་བཞི་དང་ད་ལི་དང་། ། གུར་གུམ་རྩི་མང་བསྒྲན་པ་  
བདུན། ། ཀ་ར་སུམ་འབྱུར་སྒྲུར་བའི་ཕྱེ། ། ཕོ་མཆོན་མཁྱིས་པ་རྩོ་རྩེར་པ་  
ལམ་བཞིན། ། ད་ལི་དཀར་པོ་ན་ལེ་ཤམ། ། པི་ལིང་སྒྲ་སྒྲུ་སྒྲེལ་དང་། །

༧ གོ་སྒྲོད་ལི་ཤི་སྒྲུར་བཡིས། ། མཁྱིས་ནད་ཞི་བར་ཕྱེད་པ་ཡིན། །  
གང་མཁྱིས་སྒྲགས་ལ་འགམ་པ་ཡི། ། བྱག་པ་རེག་པ་བདེ་སྦྱིད་ལ། ། སྒྲིག་

སྐྱའི་ཕྱི་ཕུན་གསུམ་གཉིས་ཐུབ། ། སྐྱ་རུ་བཟང་པོའི་དགུ་ཆ་ཐུབ། ། མ་ཅུ་རུ་  
 ཉའི་དགུ་ཆ་ཐུབ། ། སྐྱེར་ཕུན་དགུ་ཆ་ཐུབ་པ་དང་། ། ཆ་དགུ་ལྗན་པ་འདི་  
 ཉིད་ལ། ། ལྟ་ཆུན་ཐུན་ཆུང་ཆུང་བཟང་བསྟན། ། རོས་ནག་ར་མར་སྐྱར་བ་བྱས།  
 གང་མཁྱིས་འབྲུམ་ནག་ཞི་བར་བྱེད། ། མཁྱིས་པ་གསར་རྩས་འབྲུང་འབྲལ་  
 ལ། ། ཇུ་གསེར་མདོག་སྐྱ་རུ་ར། ། རྒྱུ་ལྟ་སྐྱ་ཆ་མཉམ་བཞིན། །  
 མཁྱིས་པའི་ནད་སེལ་བདུད་ཚི་ཡིན། ། ལྷ་མའི་གསུང་དང་མ་འགལ་བ། །  
 མན་ངག་ཁ་རྒྱུ་འཕྲུ་པ་ཡིན། །

ཁ) ར བད་ཀན་སྒྲིབ་ཚམས་ཡིག་རྒྱུ་བཟུགས། ། མཁས་པ་འཇོན་མཆོག་ལྟར་མཆོག་པན་དར་ལ། ། རྩམ་དང་གནས་སྐབས་ཀྱན་ཏུ་བྱས་འཆལ་ལོ། ། བད་ཀན་སྒྲིབ་པ་གསེ་བ་ལ། ། ཟབ་དོན་སྒྲུབ་སྦྱར་བ་ཀོད་པ་ཡིན། ། རྩོན་རྒྱུར་ཀྱང་བ་སྦྱར་བ་ལོ། ། མུ་བཟང་བུ་མེད་དག་དང་ལོ། ། གཞི་བྱ་མུ་མཆོག་ཆོད་ལུབ། ། འུ་བ་དཀའ་བའི་སྐོར་བུ་བྱ། ། མང་དང་ཚུ་སྦྱར་དཀྱུག་པར་བྱས། ། ལུང་ན་མར་རྩྱེད་ས་བཟུགས་བྱས། ། རྒྱ་སྐམ་མེའམ་བསེབས་སུ་བསྐྱེགས། ། རྒྱ་མོ་ར་མོ་ཁ་བུ་མོ། ། གཞན་ཡང་མོ་སྐྱ་ཆོགས་ཆོད་དོ། ། མ་ཆོགས་དགེ་མེད་ཆོས་པར་བསྐྱེག། ། བྱ་པོ་རབ་ཡིན་དཔམ་པོ་མ། ། དེས་ན་མོ་གསུམ་ལ་སྤྱག་དང་། ། རྩེ་བྱང་དབྱི་མོང་སུབ་ཀ་དང་། ། ཁ་ཚར་བཏབ་སྟེ་ཞིབ་བཏག་ལ། ། ཐུན་ཆོད་མེད་པར་རིག་པར་སྟེད། ། སུལ་བྱེད་དག་ལོ་ཆང་གི་བྱེད། ། རིན་ཆེན་མོ་སྦྱར་བདུད་ཅི་འདི། ། རྩོ་རྩེར་བྲག་ཀྱང་ཐལ་བར་བརྒྱགས། ། རྩོ་བའི་ནད་ལ་སྦྱོས་ཅི་དགོས། ། ཟས་ནི་བཅུད་རྩོན་སྦྱོད་ལམ་དྲོ་བར་བྱ། ། སོ་ཅང་བཟང་བ་ཐོབ་ཅས་སྒྲིམ་བ་གང་། ། སྦྱུ་ཅན་རས་ཀྱི་གཏུམ་ལ་རྩ་འདམ་གྱི། ། ལན་གསུམ་དེལ་ནས་སྐམ་ཐག་ཆོད་པ་དང་། ། སྤང་མེ་མཆོན་གཅིག་ལེགས་པར་སྐྱེག་པར་བྱ། ། དེ་འབྲལ་མ་གང་།

སྐལ་བ་ཆོག་མེ་གསུམ། ། མེས་བསྐྱེད་གྲང་ནས་ལ་ཕྱེ་ཙྰང་བཞི་དེ། ། ཐུར་  
 མགོ་གང་ཆུ་ཞིབ་བཏབ་ཟིན་གྱིས་དྲིས། ། རྒྱ་བཀོལ་ལུལ་བཏང་ཞུ་དུ་སོ་  
 བཀོར་བྱེད། ། སེ་འབྲུ་སྐྱེས་ན་རྩོ་རྩེར་པ་ལམ་ཡིན། ། རྩེན་ལ་ཆོ་བསྐྱེད་ས་  
 གཙུང་བཞིའི་འཕུལ་ཐལ་དང་། ། ཡང་ན་རྩོ་ཞུན་ཞིབ་བཏག་བྱ་རམ་སྦྱར། །  
 ཆང་གི་རིལ་བུ་སྐན་ཅམ་ལྷའམ་བདུན། ། ནང་ནས་བཏང་ཞིང་ཕྱིན་ཐིག་པ་  
 ལ། ། མ་ཞུ་རྩེན་སྐྱེས་གསར་པ་ལ། ། སྦྱོག་ཡུའི་མགོ་ལ་ཕྱིང་པ་དྲིལ། །  
 ཁྱེན་ལ་གཏད་དེ་སོ་བར་རྒྱག་ ། འབུལ་ཞིང་རྩེས་པའི་ཚུལ་དུ་བྱས། ། སྦྱོའི་  
 རྒྱན་བཅས་འདི་ལ་ཟེར། ། མ་ཞུ་རྩེན་སྐྱེས་འདུལ་བའི་མཆོག་ ། ཡང་ན་  
 ལག་མགོ་བྱ་ཚུར་གྱི། ། མཉེས་ཞིང་སྦྱིང་སྦྱོར་བྱ་རྩེས་ལ། ། སྦྱོང་སྦྱོག་གང་  
 རིག་གཏོང་བ་ཡིན། ། དེ་རྩེས་སོ་བའི་མེ་དྲོད་གསོ། ། རྩེན་གསང་བ་གསུམ་  
 མེའི་བསྐྱེད། ། བད་ཀན་ལྷགས་དྲེག་གསོ་བ་ལ། ། དེ་ལ་ཞི་དང་སྦྱང་བ་  
 གཉེས། ། ཞིབ་བདུད་ཅི་གང་ཐིག་དང་། ། ལྷ་སྦྱོང་སེ་འབྲུ་ཨ་རུར། ། ཀ་  
 ར་བུ་རམ་སྦྱར་ན་ནི། ། ཞིབ་བཏབ་བྱིས་བུ་རེ་རེ་བཏང་། ། དེ་སྐོས་རྩེས་ལ་  
 རྒྱལ་ལོ་བཏང་། ། ལྷགས་དྲེག་ཅན་ལ་སྦྱོག་སྦྱོར་ཡིན། ། ཡང་ན་བྱི་ར་ཚུ་བ་  
 གསུམ། ། ད་ལི་གིང་ཚུ་པི་པི་ལིང་། ། ལྷག་སྦྱོལ་ཀ་ར་སྦྱར་བ་ནི། ། བདུད་  
 ཅི་སྦྱོའི་བྱེ་མ་ཡིན། ། ལྷགས་དྲེག་ནད་ལ་བདུད་ཅི་འདྲ། ། ཡང་ན་སེ་འབྲུ་  
 བཞིབ་རྒྱུད་སྦྱར། ། རྒྱ་ལོ་ལུལ་བ་འཇམ་པར་བྱེད། ། ལྷགས་དྲེག་གསར་པ་  
 ཐམས་ཅད་ལ། ། ཞི་བྱེད་དེའི་འཛོམས་པར་བྱེད། ། ལྷགས་དྲེག་དེའི་ཞེས་  
 བྱའི་མཚན་ཉིད་ནི། ། རྩོད་ལ་སྐོས་ཤ་ཆག་པ་འདྲ། ། བཙོས་ཐབས་ལྷགས་  
 དྲེག་ཅི་བཅད་བཅས་པ་ནི། ། ཙྰང་ཞི་རྩོད་གཏུལ་སྐལ་མེའི་ཆོས་པར་  
 བསྐྱེད་ས་ ། དར་བས་དད་བསད་གོ་ཐལ་བྱ་རྩོད་བྱུན། ། ཨ་རུར་དང་པི་པི་  
 ལིང་དུ་སྦྱར། ། ཅེས་པའི་སྦྱར་བ་བདེ་འདིའི། ། ལྷགས་དྲེག་ལུལ་ལ་དེ་རྩེས་

སྐྱུག ། རྟེན་གྱི་སྐྱབས་གྱི་བཞིག སྐྱུངས་ཀྱང་འདྲིར་འཇུག ། ཞི་དགའ་པོ་  
གསང་མདུན་རྒྱབ་མའི་སྒྲི། ། སེ་འབྲུའི་བྱེ་མའི་མེ་བྱོད་སྐྱེ། ། མེ་མཉམ་ཆེན་  
པོའི་སྐྱུར་བ་ལ། ། བོད་གྱི་ལན་ཚའི་གཞི་མ་ལ། ། འབྲས་ཚམ་ནས་ཚམ་རྩ་  
བར་བྱས། ། དེ་རྟེན་གར་ཆང་བའི་ལུལ། ། ར་རུ་ལུག་རུ་བསྐང་རུ། ། ར་རྩ་  
གསུམ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན། ། སེང་ལྷེང་སྐྱུ་རུ་ཤིང་ཆ་གསུམ། ། སྒ་པའི་ཤིང་  
གསུམ་བྱ་བ་ཡིན། ། ཞ་རུ་བ་རུ་སྐྱུ་རུ་གསུམ། ། འབྲུ་གསུམ་ཞེས་བྱ་བ་  
ཡིན། ། སྤྲོད་དཀར་ཐ་དཀར་སོམ་ར། ། རྒྱ་སེར་སྐྱ་གསུམ་བྱ་བ་ཡིན། །  
པི་རིལ་སྐྱ་དང་གསུམ་པོ་ནི། ། ཆ་བ་གསུམ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན། ། འདུས་སྐྱུར་  
རགས་པ་དེའི་མཆོག ། རྒྱས་པར་བྱེད་ན་གོང་གི་རྟེན། ། ལན་ཚ་ཚ་བའི་  
རྟོས་མཆོན་དང་། ། སྐྱ་སྐྱ་ཆོག་ཆོད་བྲན་བ་བྱ། ། གར་ཆང་ལ་སྐྱར་  
འབྲུལ་སོར་གཙོད། ། སྐམ་ཐག་བཅད་ན་རུས་ལྷན་སྟེག ། སྐྱ་འདི་སེ་  
འབྲུའི་རྟ་བྱ་ན། ། བཏང་བ་པན་ཡོན་འདི་ལྟ་སྟེ། ། གང་སྐྱ་དང་ནི་མ་ཞུ་  
བ། ། སྐྱ་དང་བད་ཀན་སྐྱའོ་དང་། ། བྱི་འབྲས་ཁོང་འབྲས་ལ་སོགས་  
པ། ། བསྟེག་པར་བྱེད་པའི་མེ་ཆེན་ཡིན། ། མཆོག་རྩ་དམུ་རྩ་དག་ལ་བསྟེགས།  
བྱག་སྐྱ་ཤུག་ཡེ་ཤེས་གྱི། ། བརྒྱད་ལུང་མན་ངག་ཀྱང་བསྟེན་ནས། ། བུ་སྐྱོབ་  
དོན་རུ་ཡིགེར་བཀོད། ཨྲི།

༤ ཉ བད་ཀན་འབྲུལ་འགག་བཙོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་  
བཟུགས། ། སྐྱ་གྱི་སྐྱ་མ་བྱག་འཆལ་ལ། ། འབྲུལ་ཀྱང་ཟེར་མིད་རྒྱས་གྱི་  
སྐྱ་ལ། བེམ་དབྱི་མོང་ལ་གསེར་མེ་རྟོག་དཀར་པོ་བཅས་བཟང་། མ་རྟེན་སེར་པོ་ལ་  
བྱས། མེ་རྟོག་དང་ལོ་མ་བཏང་། ཆ་བ་དཀར་པོ་སྐྱ་པ་དེ་ཡིན། པ་མ་ཐང་སྐྱ་བྱ།  
དོམ་མཁྱིས་ཨ་རུ་ར་རང་གི་བཞི་ཆ་གཅིག བྱ་དག་རུ་རྟ་ཆོད་པ་ཆེན་བཟང་  
རུག ། བསེལ་གསུམ། ཅན་དཀར་པོ་སོགས་བཏོང་བྱོད་མི་བཏོང་། མར་

དཀར་ཚག་པའི་རུས་ཁྱ་དང་། གོང་གིས་མ་ཐུབ་ན། འོག་མ་འདི་ནམས་ཐུ་  
མར་བྱས་ལ། བྱེལ་ཆུ་དང་སྐར་ལ་བཏང་། སྐབ་རྟ་ནི་གོང་མ་དང་མཐུན།  
རྒྱལ་ལྷ་ཟེ་བརྟུལ་མ་ཐོང་རོས་དང་། ཐུར་ཆུང་བ་དང་ལུང་བརྗོད་ཀྱི་པ་སྐར།  
ཨོ་ཀེད་ཀ་དེ་ཏི་ཏ་ཀ་དེ་ཏི་ཏ་ཀ་དེ་སྐྱ་སྒྲེམ་མེད་ལ་སྐྱགས་འདི་བཏབ་ཅིང་  
སྐྱག་ན་འང་བཏབ། ། གཟེར་ན་ཚིག་པ་གཉིས་པ་གསུམ་པ་དང་། ། བཞི་པ་  
ལྷ་པ་ཉྱལ་པའི་བདུད་ཁྱུངས་བསྐྱེད། ། གོང་གི་ནིམ་པ་མ་ཐང་རྒྱ་གར་དུ་ཆག་རྩ་  
ཟེར། ཐང་དུ་ཐང་ཆེ་དཀར་པོ་ཟེར། སྐྱེན་བྱ་དང་། ། དམ་མཁྲིས་སྐྱ་ཆེ་གང་རུང་  
ཤུ་དག་དང་། ། ཨ་རུ་རང་གི་གཞི་གཅིག་རྩ་རྟ་ནམས། ། བྱིས་པའི་ཆབ་དང་  
སྐར་ལ་རྒྱན་དུ་བཏང་། ། ཉྱལ་པ་ཐང་སྐྱེན་རུ་ཡང་ཟེར། ཆ་མ་པ་རྒྱར་ཡང་ཟེར། བྱ་  
རྒྱག་པ་ཡང་ཟེར། བྱ་རྒྱག་ཡིན་ནོ་ཞིང་ཁམས་སྐྱེ། འབྲས་བུ་ཡུལ་ཟུག་ཞིག་པ་འབྲས་མཐུ་དུ་  
ལག་པས་གོས་ལ་འབྱར། ཞོ་ལ་བཏབ་ན་སྐར་དུ་ཆག བཤལ་སྐྱེན་མི་འཇུག་རང་  
སྐྱོངས་བྱུང་ན་བཟང་། ། མན་ངག་འདི་ལ་ཉམས་ཐུང་ཡིད་ཆེས་ཡོད། སྤྱི།

༥ བད་ཀན་འགུལ་འགགས་གསོ་བ་ལ། ། ས་མེན་རྩོ་ལེན་བརྟུངས་  
གསེང་སྤང་དང་། ། བོང་ཀར་པི་ལིང་རྒྱ་ཚྭ་ཁ་རུ་ཚྭ། ། མ་རུ་ལུ་སུ་གང་སེ་  
འབྱུ་ནམས། ། བསྐྱས་ཁྱེན་པར་སུམ་ཡར་བར་དུ་བཏང་། ། དེའི་འགུལ་  
འགགས་ནད་ལས་སྐྱོལ་བ་ཡིན། ། འཕགས་ཡུལ་དོན་འགྲུབ་མི་ཉ་རྩོ་གི་ལ། །  
ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོའི་སྤྱང་བ་མན་ངག་ལ། ། ཡང་གཅིག་བད་ཀན་འགུལ་  
འགགས་ལ། ། རྩོ་ཡེ་ཕག་ལོའི་གཉིས་འཇུར་ནི། ། ཅོང་ཞི་བཟང་པོ་ལོ་འདིར་  
བྱས། ། འདིའི་གཉིས་སྐར་ཀ་ར་བཏབ། ། དེ་གསུམ་ཞིབ་དུ་བཏག་པ་  
དེ། ། སྤྱོད་ཀྱི་བར་སྐྱེན་རེ་འབྱང་། ། སྐྱོ་བྱུང་སྐྱོ་སྐྱེན་ཁ་ཆར་འདེབ། ། ཞག་  
བརྟུ་འདས་ནས་གསོ་བ་ཡིན། ། བྱེ་བ་འགག་ཆབ་ཆེ་བ་ན། ། ལུལ་སྐྱོག་བྱ་  
བལ་སྐྱེན་གཅིག་ལ། ། ཅོང་ཞི་བཟང་པོ་སྐྱེན་གཉིས་བཏང་། ། སྐབ་རྟ་ཀ་ར་

ཐུན་གཉིས་ནམས། ། ཞིབ་བཏགས་ལྟ་བུ་བཟོས་པའི་རྒྱུ། ། གེ་པར་སྐྱ་ཆེའི་སྐྱེལ་  
མ་ཡིན། ། སྐྱ་བྱང་སྐྱ་སྐྱན་གོང་དུ་ཐུན། ། ཡང་གཅིག་བད་ཀན་འགུལ་  
འགགས་ལ། ། ཐུན་དང་ལྟ་དང་སྐྱགས་དང་གསུམ། །

‡ ཐུན་ནི་ཅོང་ཞི་ཕུལ་གང་དང་། ། ཨ་རུ་གསེར་མདོག་མཛེ་ཚྭ་དང་། །  
ལྟར་བྱའམ་ཁུ་མེ་འབྲུ་ནམས། ། ཐུར་བ་ལྟ་ལྟོང་བྱིམ་རེ་བཏང་། ། ལྟ་ནི་  
འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་སྐྱེལ། ། ཐུགས་ནི་གཅེས་པ་མདབ་འཕྱང་དུ་བཞུག།  
ཨོ་ཨག་སོད་ཨིག་སོད་ལྟ་སོད་ལྟ་སོད་གནམ་ལྷགས་རྩོམ་ཆེ་འབྲུ། ། རྒྱུ་བཙུན་  
མིའ་རྩོ་གི་དང་། ། ཁྱེ་ལྟ་ལྟ་ཆའི་གདམ་པ་མན་ངག་ཡོ་ཏི་དམར་པོའི་ལྷག་  
བད་ཀན་དང་སྐད་ནད་ལ་ནི། ། རིན་ཆེན་བད་ཀན་སྐྱག་པོའི་བཙམས་ཐབས་  
བརྟམ། ། ལྷགས་ཁྱའི་སྐྱར་བ་བྱས། ། དེ་རྒྱུ་སྐྱོན་པོ་བཤལ་གྱི་སྐྱངས། །  
ལྟ་ལ་འབྲུལ་གྱི་ཐལ་སྐྱར་བྱས། ། བད་ཀན་སྐྱང་དུ་འགྲེལ་བ་ནི། ། གཞན་  
དབང་ཅན་གྱི་ནད་ཡིན་པ། ། བད་ཀན་འོར་དུ་ལྱུང་བ་ལ། ། འབམ་ཡང་དེ་  
ལས་བྱང་བ་ཡིན། ། སྤང་ནད་པལ་ཆེར་བད་ཀན་ཡིན། ། པ་རྒྱལ་གཞུང་ལས།  
རྒྱང་མེད་མི་ན་མཁྱིས་མེད་མི་ཆ་ལ། ། བད་ཀན་མེད་ན་གང་བ་མེད་ཅེས་  
གསུངས། ། ཐུན་དུ་འགྲེལ་ན་འབམ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱན་བྱའོ། ། ཡང་གཅིག་  
བད་ཀན་སེལ་བ་ཡི། ། ཐུན་སྐྱར་རིམ་པ་དུ་མ་བརྟན། ། སེ་འབྲུ་སྐྱ་ཁ་རུ་ཚྭ།  
རྒྱམ་ཚྭ་ཐག་ཞུན་ལྟར་བྱ་དང་། ། ཤིང་ཀུན་བྱ་རམ་བྱར་དཀར་སྐྱར། ། སེ་  
འབྲུ་པ་རྒྱ་འདབ་བརྒྱད་འདིས། ། མ་ཞུ་མཆིན་རྒྱད་བད་ཀན་གྱི། ། བད་དུ་  
གྱུར་པ་ཐམས་ཅད་དང་། ། སྐྱིང་ལ་བད་རྒྱང་བཞུགས་པ་སེལ། ། བད་ཀན་  
ལས་གྱུར་སེར་སྐྱག་དང་། ། མ་ཞུ་བཤལ་གྱི་དེ་དང་འདི། ། སེ་འབྲུ་སྐྱ་དང་  
ཁ་རུ་ཚྭ། ། རྒྱམ་ཚྭ་པོ་རིམ་པོ་པོ་ཡིང་། ། བྱ་རམ་དཀར་པོ་དང་སྐྱར་བ། །  
མ་ཞུ་འབྲུ་ཞིང་མེ་དོད་སྐྱེད། ། བེ་སྐྱབ་སྐྱང་བྱེད་སེ་འབྲུ་བྱག ། སེ་འབྲུ་བཞི་



རྟེན་རྟེན་བྱ་དང་། ། བད་ཀན་སྟག་པོ་རྣམས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་། ། སེའུ་སྟག་སྟག་རྩལ་ལྟ་  
 དང་། ། མ་ལུ་རྟེན་བྱ་དང་ཐལ་དང་། ། ཅོང་ཞི་སྟལ་དཀར་བྱར་དཀར་  
 རྩུར། ། མ་ལུ་བད་ཀན་གནས་འཁྱུར་གྱི། ། སྟག་པོར་བྱར་པ་ཐམས་ཅད་  
 སེལ། ། རིན་ཆེན་འབྲུ་བརྒྱད་ཞེས་པ་ཡིན། ། སེའུ་བཞི་རྟེན་གྱི་ཆོ་བཀའ་  
 ལྷན་དང་། ། རྩལ་ལྟ་ཐལ་བྱ་དཀར་རྩུར་བཞི། ། བད་ཀན་ལུལ་སྟག་མ་ལུའི་  
 བད། ། སྟག་རུལ་བྱང་ཆོ་རྩ་ཆོན་སྟག། ། འཛམས་བྱེད་རྩི་ལྷན་བརྒྱད་སྟུར་  
 ཡིན། ། སེའུ་ཐལ་ཆོ་འཕྱོན་ཐལ་དང་། ། དུང་ཐལ་སྟུན་ཤིང་ཐལ་བ་  
 དང་། ། སྟག་པན་ཐལ་བ་ཅོང་ཞིའི་ཐལ། ། རྩི་ཐལ་གྱི་ཐལ་དང་སྟུར་བ། །  
 ཐལ་བ་བརྒྱད་སྟུར་སེའུ་བཅས། ། རྟེན་སྟག་ལྷགས་བྱེད་བད་རིགས་  
 དང་། ། མ་ལུ་པ་ལ་བདུད་ཅི་འདྲ། ། སེའུ་བཞི་རྟེན་ཅོང་ཞི་རྟེན་སྟག་དང་།  
 བདུད་ཅི་རྩི་ལྷན་བྱར་དཀར་སྟུར་བ་ཡིས། ། བད་ཀན་སྟག་པོ་སེལ་བའི་མཆོག་  
 ཏུ་གསུང། ། འདི་སྟུར་དག་དེས་འགྲོ་བ་ཀུན། ། སྤྲེའི་སངས་རྒྱལ་ཐོབ་པར་  
 གོ། ། རྩི།

ལྟ་སྟག་པོ་ཆོ་རྩ་བཅས་པའི་ཡིག་རྒྱུད་བཞུགས། ། རྩི་ལྷག་པའི་ལྷ་དང་རྩི་བོད་གྱི། ། མཁས་མཆོག་བྱང་སྟོང་ནམས་ལ་འདུད། །  
 རང་བཞིན་རྩི་སྟག་པོ་ལྷན་པའི་བད། ། བད་ཀན་སྟག་པོ་ཞེས་པའི་བད་  
 འདི་ལ། ། རྩི་སྟག་དབྱེ་བ་རྟགས་ཐབས་ལ་སྟགས་པ། ། དཔལ་ལྷན་རྩི་  
 དང་མན་ངག་ནམས་སྟགས་ལ། ། འདི་ནི་མན་ངག་བཅས་ཐབས་བྱུང་པར་  
 ཅན། ། སྤྲེའི་གསུང་རྩི་སྟག་རྩི་བཀོད་པ་ཡིན། ། ཆོ་རྩ་རང་གནས་  
 མཆོན་གནས་ཁྲག་གིས་དུས། ། མ་ལུ་བཞི་ཐང་བན་ཀན་སྟུའི་ཐང་། ། རྩི་  
 བཞི་པ་སྟག་ལྷན་པའི་ཐང་། ། ཏི་ཏ་བ་ཤ་ཁ་བྱི་ལྷེ་དཀར། ། བ་ལེ་ཀ་དང་  
 ཐོང་དཀར་པོ་ཡིས། ། སྟག་པོ་ཁྲག་དང་མཁྲིས་པའི་བསྐྱེད་ཐང་ཡིན། །

དང་པོ་རུ་ཐུང་གཡས་པ་དེན་གཡོན། ། དེན་སྒྲིལ་ཆ་གཡས་པ་དེན་གཡོན། །  
 དེན་ས་ཆེ་ཆུང་གཡས་པ་དེན་གཡོན། ། སྐང་ཆེན་མེ་རྟོག་བརྩུ་གསུམ་སྦྱར་བ་  
 ལ། ། སྒྲིག་སྒྲིལ་མང་། དང་ས་བྲག་ལྷན། དང་ཤིང་གི་མེ་རྟོག་གམེར་མེ་རྟོག་  
 གསུམ། ། རྒྱ་རྟིག་ཏ་དང་བལ་པོ་ལྷན་ལ། བོད་ཀྱི་ཐུ་ཡང་ཀྱ་མེ་རྟོག་གསུམ། །  
 ཅི་དང་བསྐུམ་བུ་ལའི་མེ་རྟོག་གསུམ། ། ཅི་ཁ་ཆེར་གར་གུམ་དང་ལུམ་བུ་ལུ་  
 ལུ་མའི་མ་རུ་ཅ་། མེ་རྟོག་གསུམ། ། ལོ་བ་ཤ་ཀ་ འབྲས་སྐྱ་རུ་ར། སྤོང་པོ་བ་ལེ་  
 ཀ་རོའི་ཤ་ས་རུ་རྟ་མེ་རྟོག་བཞི། ། དྲིའི་མེ་རྟོག་བརྩུ་གསུམ་སྦྱར་བ་ནི། ། ཅི་  
 བཞིན་བཏག་ལ་པ་ནིས་ལུམ་བུ་དང་། ། རྟོས་དང་ཉེས་པ་སྐྱའི་རུག་ནམས་  
 དང་། ། ལུས་པ་རྩོ་རྩེར་པ་ལམ་ལྟ་བུར་སྟེ། ། དིང་སོང་རུས་ན་གངས་ཅན་  
 བོད་ཀྱི་ཁྲོད། ། སོང་སྐན་ལྟ་རྩེས་ཞེས་གཤམ་པ། ། གཤམ་པ་ཆེན་པོའི་ས་  
 སྟེང་བྱལ། ། འཕྲོ་བ་ནད་པའི་དཔལ་རུ་ཤར། ། དམ་ལྷན་ལྟ་མའི་རྒྱུ་རུ་  
 མཛེས། ། དགེ་དེས་འཕྲོ་ཀྱན་ནད་ཤོལ་ཤོག ། ལྷ་ཁྲག་གང་གི་ཆོད་པར་མ་  
 གུར་དང་། ། བྱེན་རྩོལ་ཁྲག་སྐྱག་མ་ཆོད་ལོག་སྟོན་ནི། ། སྐང་ཆེན་ཐུན་ལྷ་  
 ལུམ་བུ་དང་ཆུ་གང་མཆོག ། མན་ངག་དེ་ནི་སྟོང་གིས་དཀྱིལ་རུ་སྦྱོས། ། སྐང་  
 ཆེན་མ་འཛོམས་སྟེ་མང་དགུ་པ་ལས། ། སོང་དང་མཐུན་པའི་ཡོན་ཏན་ཡོད་པ་  
 ཡིན། །

རྟོག་མན་ངག་ཅོང་ཞི་བཞིལ་སྦྱར་ནི། ། ཅན་དཀར་དམར་གཉིས་སྟེ་མང་  
 རུ་རྟ་དཔལ་ལྷ་གམེར་མེ་རྟོག་ལྷ་གམེར་མཛོགས། ། ། ལུག་སྐྱེལ་ཀ་ཀ་ལ་ལེ་ཤི་གུར་གུམ།  
 རོ་རྟི། རུ་གང་བོང་དཀར། ། སྐྱ་ཆེ། རུག་མ་ལྷུང་བེ་ལ། ཤོ་བ་ཤ་ཀ་རྟིག་ཏ་དང་ཀ་  
 ལྷ་ཀ་ར། ། སེ་འབྲུ་སྦྱར་རུ་མཆོན་མའི་ཅང་ཞི། འོད་ཅན་དཀར། ། སྦྱར་ཆོད་ལྷ་  
 མའི་ཞལ་ལ་ཤེས། ། རུག་སྐྱག་མཁྲིས་པ་མཆོན་པར་རྒྱས། ། མཆོན་མཆོར་  
 བར་བྱི་བད་ཁྲག་རྒྱས། ། འབྲུག་ཆོད་ཆ་རུ་ཞེན་པ་དང་། ། མཆོན་མཁྲིས་

བར་གྱི་ནད་ནམས་ལ། །སྤྲེལ་པ་མཆོག་པ་ཁོ་པོས་མཐོང་། །

༺ བད་ཀན་སྐྱག་པོའི་ནད་ལ་ཅོང་ཞི་མཆོག ། ཅས་པ་ཅོང་ཞིའི་  
 སྦྱར་ཕྱེ་ལ། ། རྒྱལ་པོ་བཅུན་མོ་སྤྲེལ་དང་བཅས། ། ཁ་སྐྱར་སྦྱོན་པོ་དཔུང་  
 ལྟན་ཞིང་། ། འབང་གྱི་ཁ་འཛིན་རྒྱུང་ལ་བྱ་རམ། གྲག་མཁྲིས་པ་ཀ་ར། བད་ཀན་ལ་  
 རྒྱང་ཆེ། ཅས་པ་ཡིན། ། གསོ་དཀའ་སྐྱག་པོའི་དག་དཔུང་འཛོམས། ། དེ་ལ་  
 རྒྱལ་པོ་ནམ་གཉིས་ནི། ། སྤང་བྲག་ཞུན་ཕྱེད་སྤང་ཨ་རུ་ར་གཅིག་ཆོད་རུ་  
 བྱས། ། བ་ཤ་ཀ་ནག་པོ་ཁྲག་བསོད་དམར་རྩ་ཀོན་སྤར་རྩན་ཀང་ཡང་ཟེར། ཁྲག་  
 རྒྱེལ། ། བཅུན་མོ་གཉིས་ལ་ཐུན་རེ་རེ། ། ཀུན་དང་པོང་མཉམ་སྤང་དང་  
 བཅས། ། ཁ་སྐྱར་སྦྱོན་པོ་ཉ་བུ་ནི། ། མ་རུ་འུ་སྤ་སྤར་བུ་བཞུན། ། སྐྱག་པོ་  
 མ་ལུས་བསོད་པའི་མཆོག ། རྩ་ཏི་ཅ་རྒྱན་ཨ་ཀ་ར། ། སྐྱག་པོ་སྦྱིང་སྦྱོང་འབེས་  
 པ་སེལ། ། རྩི་མང་ཅ་རྒྱན་བསེལ་གསུམ་གྱིས། ། རྩོན་རྒྱས་ཆ་བ་སེལ་བར་བྱེད།  
 པོང་དང་དམ་མཁྲིས་གསེར་མེ་ཏོག ། སྐྱག་པོ་ཆ་བ་སྦྱོང་བབ་སེལ། ། ལུས་བུ་  
 བྲག་ཁྲག་གསེར་རྒྱར་པའི་བར་ཐུན་ཤིང་གི། ། ཅག་ཆོག་བྱེར་བ་རུག་ལྟར། བསྐྱེད་  
 ཅིང་བསོད། ། རྒྱ་སྐྱག་སྤྱ་ཤེལ་ཉང་ལེན། འབྲས་ཡོས་ཀྱི། ། བྱེན་རུ་རྩོལ་སྐྱག་  
 དང་སྐན་མ་ཞུ་ལྟ་བུ། བར་གཅོད་པར་བྱེད། ། ད་ཀྱི་བྱ་ཀང་རུག་མོ་ལུང་། །  
 འབྲས་བུ་ཁྲའི་ལུལ་བའི་སྤྲོད་རྩོལ་གཅོད། ། ལྟར་བུ་སྐྱལ་ཤ་རྒྱམ་ཆ་ཡིས། །  
 སྐྱག་པོ་འགྲིལ་བ་ཤིག་པར་བྱེད། ། ད་ལི་སེ་འབྲུ་པི་པི་ལིང་། ། སྐྱག་པོ་གབ་པ་  
 འཛོམས་པར་བྱེད། ། ཤ་རུ་རུར་ཐོད་སྦྱོང་ཐལ་གྱི། ། མཆིན་ཟག་སྦྱོང་རུ་  
 འབྱེངས་པ་རྒྱེལ། ། དེ་ནམས་ཀ་བྱར་སྤང་གིས་རྟ། ། ཁ་འཛིན་བྱས་སྤེད་མག་  
 དཔུང་རྒྱེད། ། སྐྱག་པོའི་མཁར་ནི་ཅེ་ནས་བཤིག ། རྒྱལ་པོ་ནམ་གཉིས་ཉེས་  
 ཀུན་སེལ། ། འདུ་བ་སྤྱི་རུ་སྦྱོན་པར་བྱེད། ། བཅུན་མོ་གཉིས་ཀྱི་དམིགས་སུ་  
 གསོད། ། རྒྱལ་པོ་ཐུའི་བད་ཀན་གསོད། ། སྦྱོན་པོའི་གང་དགོས་དམིགས་སུ་

སྤྱིད། ། འབང་གྱི་ཉེས་གསུམ་ཁ་བཟུང་ལས། ། ཟུང་མ་རིལ་བྱ་ལྷེ་གྱ་  
 རམས། ། ཅི་རིགས་ཉིད་དུ་སྦྱར་བ་བྱས། ། ལྷ་ཤེལ་སྦྱ་གཉིས་སྦྱར་བ་ཡོད། །  
 འབྱུང་བ་འདྲ་འབྲུག་ལུས་ནད་གསེབ་བ་ནས། ། ཅོང་ཞི་མཛོ་འོར་མདམ་ཐག་  
 སྤོབ་བསྐྱམ་བྱ། ། བཟང་དུག་གི་མང་ལྷུལ་ཅན་ནད་གཉིས། ། དམ་མཁྲིས་  
 གསེར་གྱི་མེ་ཏྲག་དུག་མོ་ཉུང་། ། ཏིག་ཏུ་པོང་ང་ཨ་རུ་བ་ཤ་ག། ། རུ་རྩ་སྦྱ་རུ་  
 སེ་འབྱུ་པི་པི་ཡིང་། ། བྲག་ལྷན་སྤྱི་ཅི་ལྷགས་ཕྱེ་བྱི་ཡང་སྦྱ། ། གང་ཐིག་འཁྱུར་  
 མང་རྩ་རྩ་མི་སྐྱེ་ཐལ། ། དདུལ་རྩ་མུ་ཟི་དྲི་ཆེན་གོ་བྱིལ་ལ། ། རྟོང་ལེན་མ་རུ་  
 ལྷག་རུ་དམར་པོ་སྟེ། ། ཀ་ར་བཞི་འཁྱུར་རང་རང་སྦྱན་རྩ་ལ། ། དུག་དང་  
 སྦྱག་པོ་ཁྲག་རུ་འབྲུ་སྦྱག་དང་། ། གཤམ་ཆོད་སྦྱིང་ཆོད་འགམ་འབྲུག་འཐབ་པ་  
 དང་། ། མ་ལྷ་སྦྱང་ཐབ་སྦྱན་དང་རྩ་སེར་སྟོན། ། ལྷན་འདུས་ནད་རམས་  
 འཛོམས་པའི་རྩོ་རྩེར་ཡིན། ། ཅོང་ཞི་མང་སྦྱར་ཆེན་མོ་ལས། ། ཨ་རུ་གསེར་  
 མདོག་རྩ་གང་དང་། ། བྲག་ལྷན་ཁ་ཆེ་གསེར་མེ་ཏྲག ། སོ་རིལ་རྩུམ་ཆོ་སེ་  
 འབྱུ་བཞི། ། ཅོང་ཞི་བཞི་གསུམ་གྱིན་རམས་བཞི་ཆ་རེ། ། སྦྱན་རྩ་བྱ་དཀར་  
 རྩ་དང་སྦྱར། ། སྦྱན་དང་མ་ལྷ་གསེར་རྩེངས་དང་། ། བད་ཀན་སྦྱའོ་སྦྱག་པོ་  
 དང་། ། ཁྲག་མཁྲིས་སྦྱན་ནད་ཐམས་ཅད་ལ། ། མཐོང་པ་མཆོག་པའི་མན་  
 དག་ཡིན། ། ཅོང་ཞི་ཞིབ་མོ་ལུ་ལུ་གང་། ། འགོན་བྱ་གཅིག་གིས་སྟེག་ཐལ་  
 དང་། ། ཨ་རུ་གསེར་མདོག་བྲག་ལྷན་དང་། ། ཤིང་ཆོ་སོ་རིལ་སྦྱ་སྦྱ་  
 དང་། ། སེ་འབྱུ་རྩུམ་ཆོ་པི་པི་ཡིང་། ། ལྷག་སྦྱེལ་ཐུན་བཟང་བྱ་དཀར་  
 སྦྱར། ། ཞིབ་བཏག་ཐོ་རངས་མགོ་ཐུར་རེ། ། ཆང་ངམ་རྩ་ཁོལ་གང་སྟེའི་ལུལ།  
 རྩེང་མཁྲིས་མ་ལྷ་ཀུན་འཛོམས་ཁྱད་པར་དུ། ། བད་ཀན་སྦྱག་པོ་འཛོམས་པའི་  
 མཆོག་ཡིན་ནོ། ། སྦྱན་འདི་ཟ་རིང་ལ་བག་ཕྱེད་མར་ནག་སྦྱང་། ཅོང་ཞི་སྦྱང་ཆེ་དོ་  
 བོ་དང་། ། བྱི་ཡང་གྱ་དང་ལུ་སྦྱ་དང་། ། རྩུམ་ཆོ་རམས་ནི་ཆང་གིས་

ལྷུ། ། བད་སྐྱེག་ནད་ལ་བདུད་ཅི་འདྲ། ། བད་སྐྱེག་སེལ་བའི་ཙེ་ཞི་ལྷ་  
 སྦྱར་འདི། ། བད་ཉི་ཚོས་རྒྱལ་བཟ་ཤིས་ཀྱི། ། ས་སྦྱའི་ཉི་མོག་སྐྱེན་ཁང་  
 ཏུ། ། ཁོ་བོ་དགོན་མཆོག་ཡན་དར་ལ། ། སྐྱེན་སྦྱིན་ཕྱིར་ཏུ་གནང་བ་  
 ཡིན། ། ལྷག་སྐྱེན་མཁས་པའི་མན་ངག་ལ། ། སྐྱེག་པོ་ཁྱུར་འདོན་ཞེས་བྱ་  
 བ། ། ལྷགས་ཁོག་ལ་སོགས་ལྷགས་སྣོད་ཏུ། ། ལྷགས་རིགས་གང་འཛམ་  
 ཐམས་ཅད་སྐྱེག་། དེ་ནང་ཆུ་སྐྱེག་ཨ་ཏུ་ར། ། རྟོག་པོ་བདུན་ཆམ་ཁོམ་ཁོམ་  
 བརྒྱངས། ། ཚུར་ནག་ཨ་ཏུ་གཅིག་ཅེས་སྐྱེག་། དབྱེན་པ་ཞབ་གསུམ་བྱིབ་ལ་  
 བཞག། ། དེ་ན་སྦྱོན་ལ་ཀྱག་ཅིང་བསྐྱོལ། ། དེ་ལྟར་བསྐྱོལ་བའི་ཁྱ་བ་དེ། །  
 རྟུན་ཅམ་རེའི་ཞག་བདུན་ཉེན། ། འདི་ནི་སྐྱེག་པོ་ཡུན་རིང་ལོན། ། ས་  
 བའི་ངོས་ལས་ལྷགས་དྲེག་ཆག། ། དེ་ན་མས་ཁྱུ་ནས་ཁོག་པར་བྱེད། ། དེ་ནས་  
 ཀྱག་སྐྱེན་སྦྱོན་པོ་སྦྱངས། ། གཞན་ཡང་སྐྱེག་པོ་འཛམས་པའི་སྐྱེན། ། བྱེ་མ་  
 ལྷགས་ཁྱུ་པོ་ལྷུ་ལ་བཏང་། ། སྐྱེན་ཟས་སྐྱེག་ཅིང་བྱང་བྱང་ལ། ། ལྷགས་ཁྱུ་  
 སྦྱར་འདོན་འདི་ཉིད་མཆོག། ། ཉམས་སུ་ཤིང་ལ་འགྲོ་དོན་གྱིས། ། ལྷག་སྐྱེན་  
 མཁས་པའི་མན་ངག་ལ། ། རང་བཞིན་སྐྱེག་ན་སྐྱེག་པོ་མཆོ་དོལ་ཡིན། ། ཁྱག་  
 བད་ཏུད་ཁྱུ་འབྱུང་བ་འབྱུར། ། ལྷག་རེ་བདེ་ཞིང་འཆོ་བ་འབྱུར། ། སྦྱོད་ཏུ་  
 སྐྱེག་པོ་པོ་བ་གཤམ་པའི་ནད། ། མ་ཁྱུ་གནས་རྒྱས་ཏུད་ཁྱུ་སྐྱེག་། སྦྱོད་ཏུ་  
 འབྱས་པ་རྒྱ་ཤིང་བསག་པའི་ནད། ། ཁྱུ་བའི་གནས་རྒྱས་ཁྱག་ངན་འབྱས། །  
 ཁྱག་ནི་སྦྱོད་ཏུ་སྐྱེག་པ་ལ། ། དེ་ལ་མཆོན་མོ་ཐུབ་པ་མི་སྤྲད་དོ། ། འབྱས་ཀྱི་སྦྱོ་  
 མ་རང་བཞིན་སྤྲད། ། འབྱས་ཀྱི་ཁྱུ་བ་སྦྱང་ཅི་བཅས། ། ཀར་བཏབ་ཉེ་སྤྲད་  
 པར་བྱས། ། འདི་ལ་བྱད་པར་སྐྱེན་གཅིག་ཡོད། ། སྐྱེན་པ་རྒྱད་པོའི་གསང་བ་  
 ཡིན། ། བྱད་པར་འཕགས་པའི་གསང་ཆོག་ཡིན། ། སྦྱ་སྦྱར་འཛེ་མ་ལ། །  
 བ་ཤ་ཀ་བཏབ་སྐྱེས་ཁྱུ་ལས། ། བསྐྱོལ་ནས་གངས་པ་རྒྱན་ཏུ་བཞེན། ། བ་ཤ་

ཀ་ནི་སྒྲན་མཚོག་སྟེ། ། དེ་ཉིད་རྒྱང་པའི་ངེས་པ་འཛོ། ། ལ་སྐྱར་གྱི་མང་རྩ་  
 གང་དང་། ། གསང་ལ་ཡུན་རིང་རྟེན་པར་བྱས། ། བ་ཤ་ཀའི་སྒྲན་མཚོག་  
 དེ། ། བྱི་མེ་དཀར་པོ་འད་དེ་བཞིན་ནོ། ། བ་ཤ་ཀ་དང་ཉིག་ཏ་དང་། ། བར་  
 པ་ཏ་དང་བྱི་ཚོར་བ། ། རྟོད་ཀྱི་མཁྲིས་པ་བད་ཀན་སེལ། ། བ་ཤ་ཀ་དང་རྟོར་  
 ལེན་དང་། ། སྤང་ཅི་དོ་པོ་བ་ལེ་ཀ། ། སྤང་ཀྱི་བད་ཀན་མཁྲིས་པ་སེལ། ། དེ་  
 ལྟར་སྒྲན་གྱི་གཞི་བྱས་ནས། ། གསལ་བའི་སྒྲན་ནི་བཏང་བྱས་ཡིས། ། སེ་  
 འབྱའི་སྦྱར་བ་བཏང་མི་བྱ། ། ཚྭ་དང་ལན་ཚྭ་སྦྱར་བ་ནི། ། བྲག་ནི་རུལ་པ་  
 བྱེད་བྱིར་རོ། ། སྦྱག་པོ་བྲག་ལམ་མ་ཆད་པ། ། ཟུང་ཉིད་ངན་ནམ་ཟུང་བྲག་  
 སྦྱག་ ། དེ་ལ་སྦྱེད་པའི་སྦྱར་བ་བྱ། ། མན་ངག་རྒྱ་ཆ་ཡི་ནང་གི་སྦྱག་པོ་མཚོ་རྟེན་  
 ཡོད་པའི་ཐ་བཞི་ཁྱ་བ་བཞི་ལྷན་གྱི་ཁྱའི་མཚལ་ལུས་ཁ་རྟེན་ཉའི་གོ་རེ་བྲག་གཅིད། ། གོང་ཀྱང་  
 མ་ཚད་ན་སྤང་ཆེན་མེ་རྟག་བརྩ་གསུམ་མོ། ། ཅོང་ཞི་བ་འོར་འདག་བྱས་བྱེ་མ་  
 དང་། ། མ་རུ་འུ་སུ་སེ་ཡབ་དང་། ། ལྟར་བྱ་དང་ནི་འབྲས་བྱ་གསུམ། །  
 བསེལ་གསུམ་ཡུལ་པ་ལེ་ཀ། ། སྤི་ཡང་ཀྱ་དང་བྲག་ཁྱན་དང་། ། རེ་ཀོན་  
 རྣམས་ནི་སྦྱར་བ་ཡིས། ། ཐོ་མཆོན་བད་བྲག་མ་ལུས་འཛོམས། ། གོང་སྒྲན་སྤ་  
 མའི་གསུང་རྒྱན་ཡིན། ། ཆ་གང་འཐབ་པའི་སྤང་ཐབ་ལ། ། རུ་རྟ་རྩག་པའི་  
 རྟེང་ཉིད་དུ། ། སྤི་ཡང་ཡུལ་རེ་ཀོན་འུ་སུ་དང་། ། སྤང་དང་གོ་ཐལ་བྱི་ཐང་  
 བརྩ་གསུམ་མོ། ། འདི་ལ་སར་སྒྲན་རྒྱལ་པོའི་བྱང་ཆོས་ཏེ། ། གཡུ་རྒྱལ་བརྩ་  
 གསུམ་སྦྱག་པོའི་སྦྱི་སྒྲན་ཡིན། ། ཆ་བ་འབྲིང་རུ་རྟ་རྩག་པ་བཏང་། ། རྟོའི་  
 བརྩད་ཀྱི་སྦྱར་བ་ལས། ། ཅོང་ཞི་བ་ཟང་རྩག་འབྲས་གསུམ་དང་། ། ད་ལེ་  
 དང་ནི་ཆ་བ་གསུམ། ། ཞིབ་བཏག་བྱེ་མ་རྩལ་ལོ་ལུལ། ། སྦྱག་པོ་གང་ཅན་  
 སེལ་བ་བྱེད། ། ཐམ་གང་བ་རྟེང་ཆད་དུ། ། འབྲས་བྱ་གསུམ་དང་ཅི་ཏ་ཀ། །  
 ཆ་བ་གསུམ་དང་ལྷགས་བྱེ་དང་། ། བྱི་ཐང་སྤང་ཅིའི་ལྷེ་གྱ་བྱིན། ། སྤང་སྦྱ་སེ་



སྐྱེ། །ནད་གང་བརྟུགས་མ་འཛུགས་པ་བྱེད། །བྱེ་བྲག་བཙོས་པའི་ཐབས་  
 ལ། ཆེག་པ་རྒྱག་བརྟན་བ་བསྟེག་ཕྱར་བ་མེད་ལ་ཁ་ཡན་བྱོར། །བྱེར་བ་སྐྱུས་ལ་  
 རྒྱས་པ་ལྟར་བྱ་ཕག་ཁྱིག་ཏུ་བྱུང་སྐྱོད་ཁ་གང་རྒྱ་གཏར། །སྐྱུས་སྐྱོན་ཁྱིམ་སྐྱུམ་ཁྱུང་པ་  
 ཉམས་ལ་གབ་པ་བཤུས། །སྐྱག་འབྲད་སྐྱུ་སྐྱར་ཆེ། གཙོད་འབྲུག་ལ་ཨ་བརྟོང་  
 བསྟེགས། མེ་ལྟར་སྟག་ཏུ་བྱུང་ལྟར། །འངས་པ་བཙད་དམག་དང་རྩ་བྱ་ཅིང་  
 འདྲིལ་བ་ཤིག །འབྱིང་སྐྱུ་བ་རྩའི་ཐལ་པ། འདྲིལ་བརྟལ་རལ་བ་གསོ། །  
 གུན་ལ་རྩེས་སྐྱ་བཤལ་གྱི་སྐྱུངས། །སྐྱག་པོའི་ནམ་འགྱུར་བརྟུགས་མ་འདྲི། །  
 ལྷ་མའི་གསུང་བཞུགས་པ་ཡིན། །ཙོང་ཞིའི་སྐྱུ་མས་གྱི་སྐྱུར་བ་ལ། །ཙོང་  
 ཞིའོ་མའི་བརྟལ་བའི་གཞི་མ་བྱས། །མེ་འབྲུ་པི་པི་ལིང་དང་ཨ་རུར། །རྒྱམ་  
 ལྷ་སྐྱེ་ཉེ་ནམས་ནི་ཞིབ་པར་བཏག །རྒྱ་ཁོལ་སྐྱལ་བ་སྐྱག་པོ་ཞི་བར་བྱེད། །  
 མཁྱིམ་ཤད་ཡོད་ན་བྲག་ཁུ་དམ་མཁྱིམ་དང་། །བ་ཤ་ཀ་སྟགས་བསྐྱན་པ་བྲག་  
 ལེན་ཡིན། །ཙོང་ཞི་རྒྱུད་བསྟེག་མེ་འབྲུ་ཤིང་ཆ་དང་། །སྐྱག་སྐྱེལ་རྒྱམ་ལྷ་  
 སྐྱ་པི་པི་ལིང་། །སྐྱུང་རྩེས་ནད་ཏུ་སོང་བའི་རིགས་ནམས་དང་། །སྐྱུས་དང་  
 རྟགས་དྲིག་ཤ་མ་ཁུ་ལ་བསྟེགས། །ཙོང་ཞི་རྒྱུད་བསྟེག་ཆ་བྱེད་པི་ཡང་  
 བྱེད། །མ་ཁུ་འཇུ་ཞིང་བད་ཁྱག་སེལ་བ་བྱེད། །ཙོང་ཞི་ཤིང་ལྷ་རྒྱུད་སྐྱུ་ཁ་  
 རུ་ལྷ། །གུན་དང་པི་ཡང་གུ་ཞི་མཉམ་པར་བྱེད། །བད་ཁྱག་པོ་བར་ལྱང་ལ་  
 མཆོག་ཏུ་ཕན། །ཙོང་ཞི་བཞི་ཆ་པི་ཡང་གུ་གསུམ་བཞི་རེ། རྒྱུད་སྐྱུ་ཟད་  
 ཅམ་བད་ཁྱག་པོ་སྐྱུང་སེལ། །ཁྱག་ཤད་ཆེན་རྒྱུད་སྐྱུ་མ་ཁུ་བསྟེག། །སྐྱུ་  
 གྱི་སྐྱེལ་བྲག་འཆོལ་ལོ། །འཆི་བདག་དམག་དཔུང་སྐྱུ་པའི་མཆོག །མན་  
 དག་བདུད་ཅི་རྒྱ་རྒྱུ་པིས། །གཙོ་བོར་བདུད་ཅི་གངས་གྱི་ཐིག །ཞབས་  
 ཏྲིག་ནམ་རྒྱལ་རབ་འབྱིང་ཐ། །བརྩའི་བཙོ་ལྷ་ཉི་ཤུ་བཏང་། །ཁ་འཛིན་  
 དམག་མི་བཟང་པོ་རྒྱག །མི་རུ་རྩ་མ་ནད་གུན་སྐྱེལ། །བདུད་ཅི་བྲག་ཁུ་



མཆིན་ཐོག་ཁྲིད། ། མཐུ་ཆེན་ན་སྤང་ནད་རོ་འབྱིན། ། ཆ་ལ་ཡུང་བའི་ཁྲག་  
 རོ་འབྱ། ། སྐགས་པའི་དགྲིལ་ཐལ་ནད་ལ་སྦྱར། ། དམ་མཁྲིས་ཁྲག་བསྐྱེམ་ཙ་  
 ལ་བསྐྱེམ། ། འཁྱར་ཙ་ཡུ་སུམ་ཅུ་དང་། ། ཞུ་ལ་སེ་ཡབ་ནད་ཐོག་རྒྱག།  
 ཆད་ཤེས་ཆེན་དམག་དཔོན་བསྐྱབ། ། གང་ཤེས་ཆེན་མེ་གཉིས་བསྐྱབ། །  
 དང་པོ་ཐུང་དུང་དེ་ན་སྦྱེད། ། འཕྲོག་འཁྱར་འཁྱུ་བར་ཆོར་གྲིད་ན། ། བྱི་  
 སུས་བྱེམས་བྱ་གསུམ་གསུམ་བཏང་། ། དེ་ནས་ཐུན་སྦྱེད་འཁྱུ་ཆད་བཞག།  
 བད་ཟད་པ་དང་རང་ཉིད་འཆེད། ། འཁྱུ་བ་འདྲོད་ཅིང་རང་ཉིད་སྦྱེམ། །  
 འཆི་བདག་དམག་དཔུང་རྒྱག་པ་ངེས། ། བདུད་ཅི་བསེལ་བའི་ཚུ་རྒྱན་  
 བཅས། ། དུག་དང་བད་སྦྱག་འགམ་འཁྱུག་དང་། ། ཆད་རྟིང་ལ་སྐགས་  
 ཐམས་ཅད་ལ། ། བན་པའི་མཆོག་འཁྱར་ཡིན་ལོ་གསུངས། ། ཨ་ཏུ་བྲག་ཁྱུན་  
 མ་ཅུ་ལྷག། ། སྦྱག་པོའི་ཁོང་ཆད་འཛོམས་པར་བྱེད། ། ཅེས་པ་ཨ་ཏུ་གསེར་  
 མདོག་ཞོགང་བྲག་ཁྱུན་དང་། ། མ་ཅུ་ཏུ་ཉ་གཉིས་ནི་ཞོ་བྱེད་རེ། ། ལྷགས་  
 དྲེག་ཞོ་བྱེད་སྟོང་ངམ་ལྷགས་སྟོང་དུ། ། ཐང་ལྷར་བསྐོལ་ནས་གང་རིག་  
 བྱེད། ། བད་སྦྱག་ཁོགས་པ་ཆ་ལ་མཆོག་ཏུ་བསྐྱགས། ། བེའུ་ཡ་ལ་ན་མོ།  
 དགེ་ཤེར་མ་ཅུ་སྦྱ་ཏུ་ར། ། སེ་འབྱུ་ལྷར་བྱ་སེལ་བ་དང་། ། ལུ་སུ་ཞུ་ལ་ཨ་ཏུ་  
 ར། ། བྲག་ཁྱུན་ཉིག་ཏུ་བ་ཤ་ག། ། ད་མི་བཟང་དུག་བ་ཤ་ག། ། ད་མི་བཟང་  
 དུག་ཀར་སྦྱར། ། ཚུལ་ལོ་སུལ་བའི་སྦྱག་པོའི་ནད། ། མ་ལུས་ཀུན་ལ་བདུད་  
 ཅི་འབྱ། ། སེ་འབྱུ་ཀུར་ཀུམ་ཨ་ཏུ་ར། ། ར་ཉི་སྦྱག་སྦྱེལ་ཀ་ཀོ་ལ། ། ཆ་བ་  
 གསུམ་དང་ཤིང་ཆ་དང་། ། ཟི་ར་རྒྱམ་ཚ་ལ་ཏུ་ཚ། ། དུ་རམ་རིལ་བུ་དག་ལ་  
 བྱས། ། སྦྱག་པོ་སྦྱས་ཤིང་འཕྲོག་པ་དང་། ། རུལ་ཞིང་སྦྱག་དང་ཁྲག་ཏུ་  
 བཤལ། ། སྦྱག་པོ་སྦྱང་དུ་ལྷང་བ་དང་། ། མཆོག་ཏུ་སྦྱག་པོ་འབྱིང་བ་  
 སེལ། ། རྒྱུད་ཀྱི་ཀུར་ཀུམ་བཅུ་གསུམ་དང་ནི་ཐུན། ། མཆོ་རྡོ་ལ་འཐུར་ལ་སྦྱོང་

བར་བྱེད་པ་འདི། ། ཀུན་ལ་ཕན་པ་བད་ཀན་སྒྲུག་པོའི་སྦྱང། ། ཅེས་པ་དང་།  
 སྒྲུག་པོ་ཆ་རྒྱུན་གང་རྒྱུན་སྒྲན་གྱི་རྒྱུ། ། ལྷུ་ཙ་ཙ་ཏུར་བྱེད་ཟར་བུའི་ནད་  
 དབུལ་དབུང་། ། ཅེས་པའི་བྱག་ལེན་ལ། མ་ཐེབ་དང་འཛོམས་པའི་རྒྱུན་  
 མེད་པ། ། བད་ཆོག་ཆེ་བའི་ལག་ལེན་ཉམ་སྦྱངས་ལ། ། ལྷུ་ཙ་ཙ་ཏུག་ཆད་  
 རྫོང་ཆད་བད་ཀན་སྦྱངས། ། ཞེས་བཤད་སྐམ་པོ་ཡིན་ན་ཆོལ་ཙམ་  
 བརྟུངས། ། རྫོན་པ་ཡིན་ན་སྐམ་བཞོག་པ་དེས། རྟེན་པ་གང་ཁུ་ཡིན།  
 ཐེབ་པོ་ཆེས། གཉིས་ཙམ་ཨ་རུ་སྐམ་ཙའི་བད་དང་མཉམ། རྫོ་བར་བྱེད་ན་གི་  
 རི་ཁུ་དང་། ། འཛོམས་པ་འདོད་ན་དང་ཁའི་འཁོར་ལོ་དང་། ། དེ་གཉིས་  
 མ་འགྱོར་དགྲུས་སྒྲན་བསྐྱེད་ལ་བཏང་། ། འབྲུད་པར་བྱེད་པའི་བདུད་ཅི་ཅུ་  
 རྒྱན་ཡིན། ། མི་སྒྲུག་མི་འབྱེད་ལྷུར་ཏུས་འབིག་པར་བྱེད། ། ཁ་སྐྱར་ནམས་ནི་  
 བད་གྱི་རིགས་དང་བསྐྱེད། ། འདི་སྐྱར་དགེ་བ་འགྲོ་བ་ཀུན། ། རམ་མཁུན་གྱི་  
 འཕང་ཐོབ་པར་ཤོག ། སྒྲན་སྦྱར་རྩེ་དགའ་རྫོན། ། སྤང་རྒྱན་ཨ་དཀར་ནག་  
 པོ་སྦྱང་ཞོ་ག ། ཅོ་རྒྱན་རྩ་ཏི་རུ་གང་སྦོ་ལོ་དཀར། ། སྤར་གུམ་འབྲས་གསུམ་  
 སྦྱེ་ཏི་རུ་རྩ་དང་། ། ལི་གི་གིང་མངར་སྤང་རྒྱན་བཙོ་ལྷེ། ། རྫོ་ཆད་གེ་བར་  
 བབ་དང་མིད་མི་བདེ། ། བད་རྒྱང་རྫོང་ཏུ་འབྱེལ་དང་སྐད་འགག་དང་། །  
 དབུགས་འདོན་དཀར་དང་དབུག་རྒྱབ་དབུག་འབྱེལ་སོགས། ། བད་ཆེན་རྫོང་  
 རྒྱས་གཟེར་བྱག་ཆེ་བ་དང་། ། རྒྱད་པར་བད་ཆད་རྫོ་བར་བབ་པ་དང་། །  
 ཆད་ཤས་ཆེ་བམིག་རྒྱུ་པལ་ཆེར་མེལ། ། ཙུང་ཞི་ཁྲམ་ཁྲམ་བརྟུང་པ་ཆང་སྤང་  
 རུ་བའི་ལུལ། ། འདི་ནི་ཁྲུང་པོ་ཤོག་སྦྱེལ་ནག་པོའི་ལུགས། ། ཙུ་བྱ་ཁྲུང་ལྷ་  
 རྫོང་དབང་ལག་དང་། ། སྦྱེ་ཏི་བྲག་ལྷན་སྦྱར་ཏུ་པར་པ་ཏ། ། རྫོ་སྒྲན་ལྷགས་ཀྱི་  
 རིག་པ་དཀར་ནག་དང་། ། གསོད་ཏུག་དབུང་འདུལ་བསྐྱེད་པའི་བཙོ་ལྷ་  
 པོ། ། འབྲས་གསུམ་ཐང་གི་དང་རྟེན་གསུང་དབྱེ་བའི་རྒྱུ། ། ལུ་གསུམ་ལྷ་

བདུན་དགུ་དང་བརྒྱ་གཅིག་སོགས། ། གཉེན་ཚད་སྟོབ་སྦྱར་ཆུ་སྐྱལ་མཚན་མོ་  
 ལུལ། ། སྤྲུལ་ནད་ཐོན་ཐེབ་གསུམ་ནི་དེས་པ་དགོས། ། གནམ་ལྷག་ཐོག་ལྷར་  
 མཉེན་གྱི་རི་བོ་ལ། ། དེ་རྗེས་ལ་ལུག་ཁྱུས་ལུལ་ཡུན་དུ་སྟེན། ། བྱད་པར་ལ་  
 ལུལ་ཁྱུ་བ་ཡོག་ཚད་བཏང་། ། ཚད་པ་འཇམ་ཤིང་སྤང་དང་བྱག་གཟེར་འཇམ།  
 རུ་མེར་འཇམ་ཤིང་ཆུ་རྒྱས་ཞ་རིང་འདུལ། ། ཚེ་རང་ལུགས་ཀྱི་འབམ་སྤྲུལ་  
 བོ། །

༡༠ བ མ་བྱ་བཅོས་བའི་ཡིག་རྒྱུད་བཞུགས། ། ཇོ་ཨ་ཤ། ལྷ་  
 མེད་སངས་རྒྱས་སྤྲུལ་ལྷ་དང་། ། གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་དང་། ། དྷིན་  
 ཆེན་དཀོན་མཆོག་པན་དར་ལ། ། ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་ཕྱག་འཆའ་ལོ། ། རྩེ་བའི་  
 ཅོང་ནད་ཅ་བ་མ་ཁྱུ་བ། ། རྒྱུད་དང་མན་ངག་ནམས་དུས་གསལ་བ་ཡང་། །  
 གོང་སྤྲུལ་ལྷ་མའི་གསུང་རྒྱན་སྟོན་རྒྱུད་དང་། ། མཁས་པ་དུ་མའི་མན་ངག་  
 མཁའ་འཁོར་ནམས། ། རྗེས་འཇུག་བཅོལ་བ་དེའི་ཕྱིར་དུས་བཀོད་པ་  
 ཡིན། ། མ་ཁྱེད་ནད་རིགས་བསྐྱུས་ན་ནམ་པར་གཉིས། ། དངས་རྟིག་གཉིས་  
 ལུ་མ་འདུས་མེད་པའི་ཕྱིར། ། སྟིག་མ་མ་ཁྱུ་བ་ད་ཀན་སྦྱོར་དང་། ། རྟགས་  
 བཅོས་འཕྲུལ་གྱིན་བྱས་པ་འགལ་མེད་དོ། ། སྟིག་མ་མ་ཁྱེད་བཅོས་ཐབས་  
 བཤད་པ་ལ། ། ཐོག་མར་ཟས་ཀྱི་ཀྱེ་སྐམས་བཅོལ་ཅག་མཆོག་ ། རྒྱ་ཚུའི་རྒྱ་  
 ཁོལ་བརྒྱད་པ་ལ་རྒྱུད་རྒྱན་སྤྲུལ་སོགས་མ་འཇུ་ནས་རྒྱལ་ཚུ་སྐྱལ་འདྲ་བ་ཡིས་སྤྲུལ་གཞན་  
 མེད་ཅེས་པ་བྱ་རྒྱལ་ བྱང་ལུབ་འགའ་རེ་སྟེན། ། རྒྱལ་ཚུ་སྦྱ་སྦྱུ་ཅོང་ཞི་དང་། །  
 ཚུ་ལ་བྱང་བུལ་གོ་ཐལ་ནམས། ། རྒྱ་ཚུ་དག་གིས་ལུལ་ནས་བཏང་། ། རྟིམ་  
 མ་ཁྱེད་བདུད་ཅི་ཡིན། ། སྐབས་སུ་མེ་ཉམས་ཆེན་མོའི་སྟེང་དུ་ནི། ། སེ་འབྲུ་  
 དྷི་ཡང་བསྐྱུན་པའི་སྦྱིར་བ་འཕྲོད། ། བྱད་པར་འབགས་པའི་མན་ངག་བསྐྱུན་  
 པ་ལ། ། རྩོ་ཐལ་སོ་བའི་བད་ཀན་འགྲིལ་བ་ཤིག་ ། དེའི་ཕྱག་ལེན་མ་ལོར་

ཀོང་པོ་བྱུར་མཁར་པའི། ། བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་ནང་ནས་བཤད་པར་ལྟར། ། རྩོ་  
 རིགས་རྟགས་ཐབས་འཇུ་སྐྱེམས་ལུར་བསྐྱལ་གཟིགས། ། རྩོ་ལྷན་ཞེས་པའི་  
 ཐལ་སྐྱན་ཟབ་མོ་འདི། ། སྐྱའོ་མ་ལྷ་གང་སྐྱན་མེ་དྲོད་ཉམས། ། གང་མཁྱིས་  
 ལ་སོགས་བད་སྐྱག་གང་སྐྱན་དང་། ། སོ་བའི་གཞི་འཛིན་ལ་ཡང་གཅེས་པ་  
 ཡིན། ། ཚད་ནད་བསལ་གྱི་འདོད་པའི་རིམ་པ་ཡང་། ། མེ་དྲོད་ཁ་འཛིན་  
 གསོན་མཚོན་རེད་བསྐྱན། ། དྲོད་སྐྱན་གཞན་བཞིན་ཚད་པ་མི་སྐྱེད་དོ། ། རྩོ་  
 ལྷན་ཚབ་ནམ་པ་ལ། ། ཤིང་ཚྭ་སྐྱག་སྐྱེལ་ཀ་ཀོ་ལ། ། སེ་འབྲུ་པི་ལིང་དོ་བའི་  
 ཅ། ། ག་སོ་སྐྱང་ལུའི་སོ་བ་དང་། ། སྤོའམ་ཚེ་གསུམ་ཨ་ཅུ་དུག ། དུ་བ་མ་  
 ཤོར་བསྐྱག་ཐལ་ལ། ། ཚྭ་སྐྱ་ཚོགས་ཚད་བུར་རམ་སྐྱར། ། རྩོ་ཚན་སྐྱལ་བ་  
 ཞོགས་པ་སྐྱེན། ། མ་ལྷ་སྐྱེན་དང་ལྷགས་དེག་སོགས། ། བད་ཀན་མ་ལྷའི་ནད་  
 རིགས་རྟམས། ། སྐལ་མའི་བ་མོ་བཞིན་དུ་འདོམས། ། རྩོ་ལྷན་གང་དོ་སྐྱ་སྐྱ་  
 དང་། ། སྐར་བུ་ཞོ་རེ་ཁ་ཅུ་ཚ། ། ཞོ་ཕྱེད་དྲོད་སྐྱན་བཞིན་མ་རེ། ། བུར་  
 དཀར་སྐྱར་བའི་རིམ་བུ་ཡིས། ། མ་ལྷ་འཇུ་ཞིང་མེ་དྲོད་སྐྱེད། ། སྐྱེན་དང་  
 སྐྱན་བཞིག་ལྷགས་དེད་འགོགས། ། གང་སྐྱང་སྐྱན་འདོམས་དང་ཁ་  
 འབྱེད། ། གཞན་ཡང་ཡོན་ཏན་བརྩོད་མི་ལང་། ། རྩོ་ལྷན་སྐྱ་སྐྱ་བྱི་ཐང་ཀ།  
 གསེར་མདོག་པི་ལིང་འཇམ་འབྲས་དང་། ། རྩོ་ཚྭ་རྩམ་ཚྭ་ཅེ་ཉ་ཀ ། བུར་  
 དཀར་སྐྱར་བའི་མེ་དྲོད་གསོ། ། རྩོ་ལྷན་མ་ལྷ་སེ་འབྲུ་བཞི། ། བད་ཀན་  
 སེལ་ཞིང་དང་ག་འབྱེད། ། དེ་སོགས་སྐྱར་བ་མང་ཡོད་ཀྱང་། ། ཡིག་ཚོགས་  
 ཆེ་བ་འདིར་མ་བཀོད། ། གང་བའི་སྐྱན་སྐྱར་གང་ལ་ཡང་། ། རྩོ་བལྷན་  
 བསྐྱན་ནས་ལུས་པ་སྐྱེད། ། སོ་བ་ཇིང་བུ་གསོ་བ་ལ། ། སོ་སྐྱང་སྐྱ་སྐྱ་པི་ནག་  
 རྩོ་དང་། ། ཆམ་ཉམ་ཞིབ་བཏག་རྩོད་སྐྱར་བྱས་ཏེ། ། དར་གཅིག་སྐྱང་  
 བས་བཞག་པའི་དང་མ་དེ། ། འབྲུང་ལ་གོ་ལག་དྲོ་བའི་བྱིབ་ལ་བཞག ། སན་

ཡོན་མ་ཁྱུ་བད་ཀན་པོ་སྟོག་འཛམས། ། ཀའན་ཡང་གོ་ཐལ་ཨ་རུ་ར། ། ཅོང་  
 ཞི་རྟོན་བདུལ་ཚབ་ལ། ། རྒྱུ་ཚན་སྤུལ་ནས་བཏང་བ་ཡིས། ། མ་ཁྱུ་བ་ལ་སྟོས་  
 ཅི་དགོས། ། སྤྲན་ཡང་འཇུ་བ་བྱེད་པར་སྟེ། ། མེའི་འཁོར་མ་ཆེན་མོ་  
 ཡིན། ། ཡང་ན་སྟར་བྱ་བུལ་ཏྲིག་པན། ། ཐུན་རྒྱུང་རྒྱུ་ཚན་སྤུལ་ལ་  
 བཏང་། ། མ་ཁྱུ་བེ་སྤུལ་འདུལ་བའི་མཆོག། ། ཨ་རུ་ཇ་ཏི་རུ་ཏ་དང་། ། ཅི་  
 བཞིན་བཏག་ལ་རྒྱུ་ཚན་སྤུལ། ། མ་ཁྱུ་བེ་སྤུལ་འཛམས་པའི་མཆོག། ། སྤྲན་ནི་  
 ཐུན་ཆེ་བཏང་བྲག་ན། ། སྤྲན་ཉིད་བད་ཀན་བེ་སྤུལ་འཕེལ། ། སོ་བའི་མེ་  
 རྟོན་གསེབ་བྱེད། ། དེ་ཕྱིར་སྤྲན་ཐུན་རན་པ་ཅེས། ། སོ་བ་ནང་གི་གསེབ་མལ་  
 དུས། ། ཟས་ནི་ལྷགས་དང་འདྲ་བ་ལ། ། མཁྲིས་པ་ཟང་ཆག་མེ་བཏང་  
 ལ། ། རྒྱེས་བྱ་ལུས་ཀྱི་རྩལ་བ་ལ། ། རྒྱུང་སྟོག་འཛེན་གྱི་སྤྲད་པ་བུས། ། མ་ཁྱུ་  
 བ་ནི་རྒྱལ་དུ་རྒྱོག། ། བསྟན་བཅོས་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལ། ། ལུས་རྒྱུང་དང་སོ་  
 མ་ཁྱུ་བ། ། བད་དེ་སོ་བར་གནས་པ་ལ། ། དང་མ་མ་ཁྱུ་ཞེས་སུ་བརྗོད། །  
 དང་མ་བྱེར་འགམ་ཟག་དང་འདྲིལ། ། འགྱུར་རྩལ་བརྒྱ་གཉིས་བཅོས་པའི་  
 ཐབས། ། གཅོང་ནད་ཕྱི་མ་ནམས་སུ་བསལ། ། དང་མ་གསར་རྟིངས་གཉིས་  
 སུ་དབྱེ། ། གསར་པའི་དུས་སུ་སྤྲང་བར་གཅེས། ། བད་ལུབ་རྒྱུན་དུས་རྒྱུ་ཚན་  
 བཏང་། ། དེས་འོག་རྒྱ་ཚུ་ཕི་ཕི་ལིང་། ། ཨ་རུ་ལྷ་སྤྲ་སྟོལ་ལུ་བཏངས། །  
 གསར་པ་ནད་ཚབ་རྒྱུང་བ་ནམས། ། དེའི་ནི་བར་གྱུར་པ་ནི། ། སེ་འབྲུ་བཞི་  
 པའི་བཞི་གསུམ་བྱས། ། ལ་ཆེ་གུར་གུམ་བཞི་ཆ་རེ། ། དངས་མས་གནས་  
 མཆོག་སེ་འབྲུ་ལ། ། དེ་ལྟར་རྟོ་ལྷན་ཐུན་རེ་བསྟན། ། ཀར་འེ་རྟ་བྱས་རྒྱུ་སྟོལ་  
 ལུལ། ། དངས་མ་མ་ཁྱུ་ཞེས་མཆོག་ཡིན། ། བད་ཚབ་ཆེ་དང་རྟིང་པ་ནམས།  
 བྱེར་འདུས་དུས་སྤྲན་སྤྲན་པའི་སྤྲངས། ། རྩ་ནས་ཁྱུ་དན་ལ་བྱེ་ལྟར། ། བྱང་  
 ཆེ་མེ་རུང་རྒྱུང་ལ་བཟན། ། བཤལ་དང་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྟེས། ། ཟས་སྤྲམ་བསལ་

དྲོད་ཁྱེད་ཅེས། ། བྱི་རྩེ་ཆོག་མང་མེ་ཡིས་བསྟན། ། རིན་ཆེན་འབྲུ་རྒྱས་  
 ཞེས་པའི་སྟན། ། སེ་འབྲུ་ཤིང་ཚྭ་རྒྱུག་དང་། ། མ་ཁུ་སྟར་བུ་དྲུང་ཐལ་དང་།  
 ཅོང་ཞི་བུར་དཀར་སྒྲུལ་གྱི་སྟར། ། མ་ཁུ་བའི་ནད་ལ་བསྟན། ། མ་ཁུ་འི་  
 གནས་སུ་འབྱེད་པ་ཡིས། ། དྲི་སྐམ་ཐུར་ཐེལ་གྱི་བ་ལས། ། ལྷུ་མ་ཚུ་སོན་བྱས་  
 བུལ་ཏྱིག་མི་མིང་། ། ཚྭ་དང་མར་སྐྱར་རིང་བུའི་སྒྲུང་རྒྱུང་སྒྱུང་ས། ། དེ་  
 རྟེན་དུར་བྱིན་ཐབ་སྐྱར་སྒྲུང་འབྲེན་བཟང་། ། ཅེས་པ་འདི་ཅུ་ནི་ཉམས་།  
 དག་སྐྱར་དགོལ་།

༡༡ ད རྒྱན་ནད་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བཞུགས། ། རྒྱན་  
 པའི་མཆོག་དང་སྒྲུལ་ལ། ། དབྱེར་མེད་གུས་པའི་བྱག་འཆལ་ལ། ། ཅོང་ཆེན་  
 རྒྱན་ནད་བཅོས་པའི་ཐབས། ། ཟབ་བརྟུ་གནད་ཀྱི་མན་ངག་ལ། ། འོ་མ་  
 དཀྱུག་མ་དམར་བཞིན་དུས། ། ཁོའི་སེམས་ཅན་དོན་དུ་བཀོད། ། རྒྱ་རྒྱེན་  
 དབྱེ་བ་བརྟག་ཐབས་ནམས། ། ཡིག་ཆོགས་ཆེདྲོགས་འདིར་མ་བྲིས། ། རྒྱང་  
 དང་མན་ངག་ནམས་སུ་གཟིགས། ། བཅོས་ཐབས་མན་ངག་བསྟན་པ་ལ། །  
 ཆ་རྒྱན་གང་རྒྱན་གཉིས་སུ་འདུས། ། ཆ་རྒྱན་བྱི་ནད་བར་གནས་ཀྱི། ། ལང་  
 དང་བར་གྱི་བཞིག་སྟན་དང་། ། གཏར་སྐྱར་བཤལ་གྱི་མཆོག་ག་དང་། །  
 བྱེད་ཆ་རྒྱན་འདུལ་བ་ཡིས། ། ལུ་མ་གྱི་བྱག་ལེན་ལ་སྟོགས་པ། ། གསོ་སྐྱར་  
 མང་པོ་མཐོང་བ་ཡང་། ། རྒྱུད་ན་ལྷག་པ་གཞན་ན་མེད། ། དཔེ་ལ་མ་འཛོག་  
 དོན་ལ་ལོང་། ། བཞིག་སྟན་འབྱུང་དུག་བརྟུ་གསུམ་པ། ། བེན་དུ་ཟབ་པའི་  
 མན་ངག་ཡིན། ། རྒྱས་པ་ཆོར་མའི་ནད་ན་གསལ། ། ཡིག་ཆོགས་ཆེདྲོགས་  
 འདིར་མ་བཀོད། ། རང་ཉིད་ཁ་ལྷིང་མེད་ན་ཡང་། ། དྲིན་ཅན་སྒྲ་མའི་  
 གསུང་པ་དང་། ། ལས་གམ་ཁུང་བ་མན་ངག་ཟབ། ། སོ་མཆོན་ཆ་རྒྱན་  
 བཞིག་སྟན་ལ། ། མན་ངག་ཅོང་ཞི་བའི་སྐུར་གྱི། ། རྒྱན་ནམས་ལེགས་པར་

འཛུམ་པ་ཡིས། ། ལུས་ཆ་ལྷུབ་པའི་བྱང་ཚད་དང་། ། འགྲོན་ཐལ་བཤིག་བྱེད་  
 དེ་དང་མཉམ། ། ཅིང་ཞི་སྤྱི་ལ་མེད་ནང་དུ་བསྐྱེག། ། དར་བའི་ངར་སང་སྒྲོད་  
 བསྐྱེག་དང་། ། རྩོམ་གཉིས་བསྒྲུབ་འགྲོན་ཐལ་བྱེད། ། ཀ་ར་རྟ་བྱས་ཞིབ་  
 པ་བཏག། ། ལུས་ཆ་ཚད་མོ་བའི་མེ་དང་སྦྱར། ། བད་ཁྲག་འཇམ་ཤིང་སྦྲན་  
 རྣམས་བཤིག། ། ལུས་ཤེད་སྦྱེད་ཅིང་དང་ལ་འབྱེད། ། སྐབས་སུ་དུ་བྱང་ཟད་  
 ཅོམ་ཉྩར། ། བཤིག་རྟགས་སྦྱིར་སྦྱོར་སྦྱོར་གྲོང་དུས། ། འཇམ་ཅི་འགའ་རེ་  
 བཏང་བར་བྱས། ། ཤིགས་རྟགས་སྦྱོབ་ནས་བཤལ་གྱི་སྦྱང་། ། རྩེས་སུ་ཕོ་བའི་  
 མེ་ཡང་གསོ། ། རང་སང་མེད་སྦྱོར་པ་ཅེས། ། འདིའི་བཤིག་སྦྲན་བྱང་པར་  
 འདི། ། སྦྲན་ཆད་གཞན་ལ་བསྦྲན་པ་མེད། ། དཀོན་མཆོག་ཕན་དར་བཀའ་  
 འདི་ཡིན། ། ཉམས་སུ་ལོང་ལ་འགྲོ་དོན་གྱི་མྱོ།

༥ དཔལ་ལྷན་སྒྲུབ་དང་ཡང་ཡང་དཀོན་མཆོག་རིན་ཆེན་ལ། སྦྱོ་  
 གསུམ་གསུམ་པ་ཆེན་པོ་བྱས་འཆལ་ལོ། ། སྦྲན་སྒྲགས་གྱི་བཅོས་པའི་གདམས་པ་  
 ལ། ། མ་འོངས་མེས་ཅན་དོན་དུ་ཡི་གེར་བཀོད། ། ཆོས་བདག་མཁའ་  
 འགྲོའི་ཆོགས་གྱི་བཀའ་གནང་ཚུལ། ། ཆ་གང་སྦྲན་རིགས་གང་ལ་ཡང་། །  
 ཐོག་མར་སྦྲན་འགྲོ་འཇམ་ཅི་ནི་དུ་ཏ། ། སྦྱོལ་ན་ལེན་འགའ་བཏང་བའི་སྦྱང་  
 རྒྱང་ཞི། ། ལུས་མར་སྦྱར་སྦྱག་གྱི་ནས་ཆ་དུག་བྱས། ། རྩེ་མིག་བྱང་སྦྲན་  
 བདག་ནས་རྩེ་དཀར་ལུས། ། ལུས་བརྒྱ་དུག་བཅུའི་གངས་ཅན་ངེས་པ་  
 ཡིན། ། རྩེ་རྩེ་ནས་འཛུམས་བསྦྱེད་རིམ་སྦྱོར། ། རྩེ་ཤག་གྱི་ཤག་ཆ་ལ་ཤག་  
 ལུ་ལ་ཤག་རོ་ལ་ཤག་སྦྲན་གྱི་བྱ་མོ་ཉི་ལ་ཤིག། ། སྦྲགས་འཆེལ་མེ་སྦྲག་འགྲོ་དང་  
 བཅས། ། བྱི་དང་སྦྱང་དུག་རྒྱས་པ་དུག། ། བཏག་སྦྱེ་ལོ་མར་སྦྱིང་པ་ཡི། །  
 དེ་ལྟ་སྦྱོར་སྦྱག་རྒྱངས་ངར་སྦྱོར། ། གཡས་སུ་ཆོས་ཉི་གཡོན་དུ་རམ། ། དབུས་  
 སུ་གཉིས་དཀར་བཅོས་པ་ཡིས། ། ལུག་མར་སྦྲགས་ཉི་ལུན་དུ་འདུག། ། མ་

སྐམ་ངད་སྟག་འགོམ་ན་སྐྱར། ། ཆ་བསྟེགས་དོ་རྩེ་སྤྱིས་འཛོམས་དང་། ། ཁོང་  
 སྐྱན་གང་རིགས་ཁོང་ནས་བཞིག ། སྐྱན་གྱི་ཕྱིན་གོང་བཤད་པའི། ། དེའུ་ཚྲ་  
 སྟོས་དུག་གི་བདུག ། ལག་གཉིས་སོར་མོ་བསྐྱོལ་ལ་ནི། ། ཕྱིར་ལ་སོན་ཅིང་  
 སྐྱན་ཉིང་བསྟེགས། ། རྟ་རྟང་ལག་པའི་ཐོས་ཆད་སྟེད། ། ཞག་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་སྐུམ་  
 བརྒྱལ། ། ཞིག་ན་རྟེལ་སོང་རང་བཤལ་འབྱུང་། ། རང་བཤལ་མ་བྱུང་བཤལ་  
 གྱི་སྐྱུངས། ། ཆ་སྐྱན་ལ་ནི་རུང་ཟད་ལྟར། ། ཐམ་ཕྱིས་རྩེ་བཅད་པ་ནི། །  
 སྐྱན་གྱི་ཐ་བཞི་དངུས་དང་ལ། ། མེད་སྟེག་ཅིང་ཟས་དང་ནི། ། སྦྱིང་ལམ་  
 རྟོད་ལ་རྩལ་བ་བཅོས། ། སྐྱན་སྐྱགས་བཅོས་ཐབས་ཟབ་མོད་གདོན་རྒྱུན་  
 ལ། ། བམ་ཟེ་མེར་པོད་སྐྱགས་གྱི་མན་ངག་ལ། ། སྟགས་པོ་རུབ་ནས་ཤར་དུ་  
 རྒྱག་པ་ཡིས། ། གྲིབ་རྒྱགས་སྟོ་ནས་སྟོན་པའི་ཆུ་དེ་ནི། ། བདུན་རུ་ཆ་གཉིས་  
 རས་སྟག་ནང་དུ་སྟག ། ཁོ་པོད་རྒྱལ་པོ་ཕྱག་མཆོན་སྐྱ་ཆོགས་པ། ། སྐམ་དོག་  
 མི་གཅིག་སྐྱ་ཆོགས་མདུན་དུ་ཕྱོན། ། རྒྱད་ཅིག་ཉིད་ལ་ཁོ་ན་ནད་ཐོག་དུ། །  
 རུང་ཅིང་འཐོར་ལ་བདུབ་པའི་ཕྱག་སྟབ་གྱི། ། བམ་ཅིང་རྒྱང་པར་སྟོས་པ་ཡུན་  
 དུ་བདུག ། རང་ཉིད་སྐྱ་རྒྱུར་བམ་ཟེར་མེར་པོ་སྟོམས། ། བམ་ཟེ་མདོག་མེར་  
 མིང་སྐྱངས་སྐྱ་རྒྱར་སྐྱ། ། སྐྱན་མ་སྐྱ་ར་མེར་པོ་རྒྱར་སྐྱེས་པ། ། ཁོ་ཞིང་ཅིག་  
 པའི་ཆུལ་དུ་གནས་པའི་སྐྱགས། ། མོ་རྒྱུང་ན་རྒྱུང་ན་ཤེལ་ལེ་རྒྱུང་ན་བློན་བློན་  
 ཤེལ་ལེ་བློན་ཤི་སོ་ཤི་སོ་སྐྱ་ཤི་སོ་ཤིག་སོ་ཤིག་སོ་སྐྱ་ཤིག་སོ་ཆེམ་ཆེམ་ནད་ལ་ཆེམ་  
 ཐང་ཐང་ནད་ལ་ཐང་ཞི་བར་ཀྱུར་སྐྱ་རྒྱུ་ མང་དུས་བསྐྱུས་ནས་དེའུ་ནམས་  
 ལ་རྟེག ། དེ་རྒྱར་བྱ་བ་ནད་ནི་ཉེར་ཞིག་ནས། ། རུ་སྐྱང་གཉིས་རྒྱར་རྩེས་  
 བས་ལུས་གྱི་སྐྱུང་། ། བཞིག་པར་ཀྱུར་ནས་ནད་གྱི་ཐོག་དང་ནི། ། མེ་རྟོད་  
 ཉམས་སངས་མེད་བསྟེག་པར་བྱ། ། མེ་ཉམས་ཆེན་མོད་སྐྱན་ཡང་འགའ་རེ་  
 ཕྱིན། ། ཅིས་ཀྱང་མི་བཞིག་དོ་པོ་འདྲིལ་བ་ན། ། གང་ཡིན་འདྲིལ་བའི་ས་རུ་



ཆ་ཐུར་གྱི། ། གང་ཐུར་བྱ་ལ་སློ་ཁྲོལ་གྱིས་ཕུག་ཆལ། ། དེའི་ཅེ་མོ་ཐུ་ལྷོང་བ་  
ན། ། རྒྱང་བར་མན་ཆད་ནག་ཏུ་ལྷོང་བ་ཡིན། ། ཐེམ་བྱ་བར་ཕུག་ན་ཆགས་  
པའི་ཆོག་བྱས། ། རྩེས་སུ་སྤང་ཆེན་ཁ་ཆུ་འབྲ་བ་དང་། ། སྤུལ་གྱི་སྤོང་བ་འབྲ་  
བ་ལྷོང་བ་དང་། ། ཐེམ་བྱ་སྟོན་ནས་སྒྲེམས་གྱི་སྦྱར་བ་ནི། ། རིན་ཆེན་དག་པོ་  
ཁོ་བར་སྦྱར་བ་བྱས། ། དེའི་ཀྱང་མ་སྐམ་གྱི་ཆང་བཏང་ནས་སྐམ། །

སྤྲེལ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལ། ། ཆ་གང་སྤྲོན་  
རིགས་ཕྱེ་ནང་གང་རིགས་ཀྱང་། ། ཁ་སྦྱར་གཏར་བཤལ་ཆ་གང་ཡུལ་དང་སྦྱར།  
འདི་མིང་རྩི་རྩེར་སྦྱི་འཛོམས་ཞེས་ཀྱང་བྱེད། ། མི་ཉམས་འཆོལ་ནག་ཆེན་མོ་  
ཞེས་ཀྱང་བྱེད། ། སྦྱར་ཐེང་གཅིག་གིས་སྤྲོན་ནད་རྒྱ་ཡང་སོས། ། དངོས་བཞི་  
སྤྲོན་གྱི་སྦྱར་བ་འདི་ལ་གསུམ། ། ཁུ་སྤྲོད་དང་རྩེན་པ་ནམ་གསུམ་སྟེ། དབྱ་  
མང་དཀར་པོ་སོས་ཀའི་བཙུང་བྱེད་དཀར་པོའི་ཏུ་གྱུ་དང་། ། འབའ་ཙོ་བ་སྟོན་  
ཁའི་འཕགས་བྱེད་ནག་པོའི་རྩ་ལ་དང་། ། སྦྱང་ཆེར་དབྱར་ཁའི་དྲེད་ཁའི་ཆེར་མ་  
ནམས་དང་ནི། ། དེ་གོགས་སྒྲུ་རྩ་བ་མེར་པོའི་ཁུ་ནམས་གྱི་ནི། ། སྦྱར་བ་དེའི་  
གསུམ་ཆ་ཐུབ་པ་ཡིན། ། གཙང་བཞི་རྩི་རྩེ་དཀར་པོ་ཆེག་ཐུབ་པ་སོར་  
གཉིས། ། མན་ངག་ལྟར་བཏུལ་གསུམ་ཆ་ཐུབ་པ་ཡིན། ། བཞོའི་ནད་ཏུ་ལན་  
ཆད་མར་པོ་དང་། ། རྒྱ་ཆད་རྒྱ་ཆད་ཁ་ཏུ་ཆད་དང་ནི། ། མཛོ་ཆད་ཐལ་ཆད་ཤིང་ཆད་  
དང་། ། ཏུང་དང་ལ་སུག་སྐམ་པོ་ཅི་ཏྲ་ག ། ལ་ལ་སྤང་དང་རྒྱ་རྒྱ་སྤང་ག་  
དང་། ། བ་ལུས་མེ་ཏྲ་ག་ཆད་གསུམ་གཡག་ཆོད་རྩ། ། སྤྲོན་ཆེན་གྱག་ཞུན་  
འགྲོན་བྱ་ཆ་ལ་ནམས། ། རུས་ལྟན་བསྐྱེད་པའི་ཐལ་བ་གསུམ་ཆ་སྟེ། ། སྤྲོན་  
ཆ་བ་གསུམ་པོ་ཞིབ་བཏབ་བྱེད་པ་དེ། ། ཆང་ངམ་རྒྱལ་ཁོལ་གང་རིགས་སུལ་བ་  
ཤིས། ། ཞག་གངས་བར་གཅིག་བཙོ་ལུང་ལྷ་བ་གཅིག ། རྒྱང་སྟོབས་ལུས་  
ལུང་སྦྱར་ལ་བཏང་བ་བྱས། ། སྤྲོན་ནད་རི་ལྟར་ཆེ་ཡང་བཤིག་པར་ངེས། །

དོན་སྤྱོད་ཁ་འཛིན་ནམས་ནི་རྒྱུད་ལྟར་བྱེད། ། ཚ་སྐྱན་ཁ་སྐྱར་བྲག་འཁྱུག་གུར་  
 གུམ་དང་། ། བོང་ང་དཀར་པོ་ཉིག་ཏ་སྒྱི་མང་དང་། ། ཨ་བུ་གསེར་མདོག་  
 རྒྱལ་ས་ནི་གོང་སྟེང་སྐྱན། ། མེ་དྲོད་ཉམས་ན་སེ་འབྱུང་བྱེད་གསེར་ལྷུ་ལ། ། རྩེས་  
 ལ་སྐྱན་རྩོད་བྱེད་བཤལ་སྐྱན་ལ། ། བར་བུ་དུར་བྱེད་ཕྱི་ཁྲོད་དང་། ། དན་  
 རོག་དན་ཁྲ་འགྲོན་བྱེད་ཐལ་བ་ནམས། ། རིལ་བུ་སྐྱན་རོ་ཚ་གང་གང་ཡང་  
 སྐྱུང་ས། ། ཚ་སྐྱན་གཏར་ལུམ་ཐུར་མ་གོང་འཕྲོད་བྲས། ། གང་སྐྱན་མེ་ཚ་ཐུར་  
 ལུམ་གང་འཕྲོད་ལྷ། ། ཁ་བཟས་སྐྱོད་ལམ་དྲོ་ཞི་མི་རྩལ་བཅག ། གང་མོ་ཆང་  
 པ་ཞོ་དང་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད། ། རུལ་སྐྱུང་འཇུ་ཀ་བསིལ་བཟས་ཐུང་སྤྱོད། །  
 ཚབ་ཆེ་ལྷ་གཅིག་སྐྱན་རྟེན་དེ་ནས་སྐྱུང་ས། ། སྐྱན་སྐྱོར་སྤེལ་བ་གཉིས་སམ་  
 གསུམ་སྐྱར་བའི། ། སྐྱན་ནད་ངེ་ལྟར་ཆེ་ཡང་ཞིག་པར་ངེས། ། རྩེས་ལ་ཉིང་  
 སྐྱར་མེ་དྲོད་གསེབ་དང་། ། མདུན་རྒྱུ་གསང་ལ་མེའི་སྤྱོད་པ་སོགས། ། ཤེས་  
 རབ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་བས་སྐྱར་ནས་མེད། ། དུར་སྤྱོད་རྒྱ་དཀར་དཔལ་གྱི་རོལ་པ་  
 རུ། ། ཡེ་ཤེས་སྤྱོད་པ་བུ་སྤྱོད་སེར་མིག་མ། ། དུང་སྤྱོད་ཤིང་ལོ་ཅན་ལ་གནང་བ་  
 ཡི། ། དེ་ནས་རིམ་པར་རྒྱུད་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། ། རོ་མཆར་མན་ཡོན་མང་པོ་  
 འདུག་ན་ཡང་། ། ཤོག་ཆོགས་ཆེ་དགོས་བྱུང་མའི་འདིར་མ་བཞོད།

༥ མཚུངས་མེད་སྤྱོད་མ་གཞུག་ཐོག་རྩེས། ། མི་འབྲལ་སྐྱོད་པོར་ཆིག་དུ་  
 བཞུགས། ། རྒྱན་ཆང་མེད་པར་བྱིན་སྤྱོད་པས་མཛོད། ། བྱེད་ཀྱི་ལྷགས་ཀྱི་འོད་  
 ཟེར་ལ། ། རྟེན་ནས་བཅོང་ཆེན་སྐྱན་ནད་ཀྱི། ། བཅོས་ཐབས་མན་ངག་  
 བསྟན་པར་བྲས། ། སྐྱོར་དུས་སྐྱན་འདི་གདོན་གྱི་རྒྱུ་རྟེན་བྱེད། ། ཆོ་ག་ནན་  
 པོ་གདོན་འགྲོལ་ཡང་ཡང་བྲས། ། སེམས་ཅན་ཀུན་དང་བྱུང་པར་གདོན་དེ་  
 ལ། ། སྤྱིང་རྩེའི་སྤྱོད་ཞིང་བདག་འཛིན་ཡང་ཡང་བཏང་། ། གདོན་ཆབ་ཆེ་  
 ཞིང་ལྷག་པར་བྲག་གཟེར་ཆེ། ། བྱིན་སྤྱོད་པས་མན་ངག་ལྷན་པའི་གང་བྲག་

གིས། ། སྤྲུལ་ཕྱགས་སྟེག་པ་རང་གི་རྒྱུ་ལ་སྟོན། ། དེ་ནི་ནད་པའི་སྟོན་ལ་  
 ཡང་ཡང་བརྟུག ། མན་ངག་མེད་ནས་རྒྱུ་ལ་བསྟེན་པའི་རྒྱ། ། སྟོན་ལ་  
 དཀར་སྟེག་སྟེར་བ་ནམ་པ་གཉིས། ། སྟེག་པའི་བརྟུད་ཅིའི་རྒྱུ་ལ་སྟོན། །  
 ལུ་ཐོག་འཕྱིང་ཆོད་རྒྱུ་ལ་སྟོན་རྒྱུ་ལ་སྟོན། ། སྟོན་རྒྱ་ལ་སྟོན་རྒྱུ་ལ་སྟོན་  
 འབྱེད་པར་བྱེད། ། དཀར་པོ་སྟོན་འཕྱིང་སྟོན་དང་སྟོན་བཞི་དང་། ། སྟོན་འཕྱི་  
 གཡེར་མི་གཉིས་འགྱུར་སྟོན་དཀར་དེ། ། དེ་དག་བསྟུང་པའི་ཉེས་འགྱུར་ཉི་  
 དག་འཕྱི། ། དེ་གསུམ་སྟོན་ལ་ནས་གང་པ་གསུམ་ཡར་སྟོན། ། འབྱུག་གོང་ན་རྒྱ་  
 བྱང་བྱང་བར་རྒྱ་སྟོན། ། ལུ་ལ་སྟོན་ཉེས་བརྟུད་ཅན་ཟས་ཀྱི་སྟོན། ། སྟོན་  
 བཞི་ཆེན་ཐུབ་དཀར་པའི་སྟོན་བཞི། ། བརྒྱུད་པ་ལས་སྟོན་གྱི་ནད་ལ་དོ་ཐལ་  
 བསྟེན་ས། རྩོམ་ལྷ་མིང་སྟོན་མེད་ཆོག་པར་བསྟེན་ས རྒྱ་གཡེང་དར་ཅང་སྟོན་པོར་དོ་  
 རྒྱུ་ཡིན། བྱ་ཆོད་གོ་པོ་སྟོན་དེ་བྱ་ནམས་གསུམ། ། སྟོན་དང་རྒྱུ་ལ་སྟོན་པ་བྱ་  
 ཆོས་གསུམ། ། བྱི་བ་སྟོན་འབྱུག་རུས་པ་གསུམ། ། འདི་དག་རུས་པ་སྟོན་  
 མེད་སེར་རྟོག་སྟེན་ས། ། ཞིབ་བཀྲགས་གསུམ་ཆ་དོ་ཐལ་གསུམ་གཉིས་  
 ཆོད། ། སྟོན་སྟེ་ཞིབ་བཀྲག་ཤ་ཁུ་བཞག་མེད་པ། ། སྟོན་པའི་རིལ་བུ་རི་བོང་  
 རིལ་མ་ཅོམ། ། གསུམ་རེ་ལུ་ཕྱིང་ཤ་ཆོན་ཤུ་བ་བཞག་མེ་ཡིན། ། སྟོན་ནས་  
 མི་བསྟན་ལྷ་རྒྱ་དོ་ལྷའི་རྒྱ། ། སྟོན་པོ་སྟོན་ལྷ་བུ་གསུམ་ཅོམ་རེ་བཀྲང་། །  
 སྟོན་རུས་ཤ་ཁུ་ཞག་མེད་རྟོན་པ་ཡིན། བྱི་བ་ཟག་ཆོད་བྱང་དོགས་རྒྱུ་ལ་སྟོན་  
 རྟོན། ། ཆོད་བཟང་རྒྱ་བཟང་བཀྲང་བ་འགལ་མེད་བཟེད། ། ཐུན་གང་སྟོན་དེ་  
 མ་དོལ་བར་རྒྱ་སྟོན། ། ཉིན་ཞག་རེ་ལ་ལན་རེ་བཀྲང་བྱས་ཏེ། ། སྟོན་སྟེ་སྟོན་  
 ངལ་སྟོན་ནད་པའི་ཆོད་དང་སྟོན། ། མན་ངག་ཡིག་འབྱུ་བརྟུ་བཞི་མཆོན་ཆ་ལྟར།  
 ཐུགས་འདི་སྟོན་ནམས་བྱིན་སྟོན་པར་གདོན་ཡིན། ། ལོ་ནག་པོ་ཉི་མ་ཆ་ལ་  
 བ་ག་ར་ག་རྒྱ་ར་སྟོན་ཤིག རྟོན་བརྟུད་འབྱུ་རྒྱུ་ལ་སྟོན་པོ་ཟས་ཀྱི་གསོ། ། སྟོན་

ཀའ་ཁིང་བརྩ་བ་སྒྲུག་། ། སྐྱོར་ཏ་ཁྱོད་ཏ་རྩོ་སྒྲུག་། ། ཏ་ནི་ནད་གདོན་  
 ཅེས་པ་ཡིན། ། མན་ངག་དེའི་ཞལ་ནམས་ལ། ། སྒྲིག་ཆགས་རུ་པ་ཆང་མ་  
 བ། ། ཞོ་བོ་བྱ་སྒྲུགས་བྱི་བ་སྒྲུལ་དང་བཞི། ། དེ་བཞི་མེད་ཐབ་མེད་པའི་སྒྲུན་  
 ཡིན་པ། ། ག་དར་ལེགས་པར་བྱས་ནས་སྒྲུལ་འདོད་པ། ། ཐལ་ཆུར་སྒྲུག་ལ་  
 སྒྲུལ་མེད་སེ་སྐང་བ། ། སྐལ་མེད་བསྐྱེགས་ཅིང་ཞིབ་བཀྲག་དར་ལ་ཆགས། །  
 སྐྱུར་ལུགས་མཐུན་ཆད་གོང་དང་མཐུན་པ་ཡིན། ། སྐྱུ་མཉེ་བྱས་ཤིང་ལུས་རྩོ་  
 འབྲུལ་སྐྱ་འཛེམ། ། དཀར་ཆོས་སྒྲིག་ཅིང་ཆབ་ཀྱང་མང་རུ་བཏང་། ། ཤ་ལུ་  
 བཞག་མེད་རིམ་པ་སྒྲུག་པ་དང་། ། ཁྱེ་བའི་ཁ་འཛིན་སྐར་མར་བཏང་བ་  
 དང་། ། སྐྱན་རྩོལ་ཡར་སྒྲུག་མར་འབྲུ་བྱ་བ་ནི། ། བཤལ་འཇུག་སྐྱི་དང་  
 མཐུན་པར་རྩོ་འཇམ་ཉེན། ། སྐྱན་བྱུལ་མེད་བསྐྱན་པ་ཅེས་པ་ཡིན། ། འདི་ནི་  
 མཁོན་ལུགས་པའི་གདམས་པ་ཡིན། །

༡༩ བ རྩོམ་ལ་རྟེན་པའི་སྐྱན་བཅོས་བཀྲུགས། ། སྐྱན་  
 གྱི་སྐལ་བྱུག་འཆོལ་ལོ། ། སྐྱན་གྱི་ཉྐགས་ལ་གང་ཡོད་རྟེན་པ་ཆག ། ཤ་ཆུབ་  
 མཁལ་མ་འཕྲག་གོང་ན་རུ་ཡོང་། ། སྐྱན་འགྲོ་གདོན་བཅོས་ཐེབ་པ་བྱས། །  
 སྐྱོས་དཀར་དབྱེར་མ་ལྷུ་མ་པ་གསུམ་གྱི་ཐང་། ། འཕྲག་གོང་ན་རུ་མ་བྱང་བར་  
 རུ་བཏང་། ། གཙོ་བོ་བྱ་རྩོ་རིའི་ཆེ་ལ་སྒྲངས། ། མི་གཙང་འགོམ་ཡུག་ཕྱག་ན་  
 རུས་པ་མེད། ། འདུལ་ལུགས་གོང་དང་འདྲ་བ་གསུམ་གཉིས་ལ། ། སྐྱི་དང་བྱ་  
 ཁྱོད་གོ་བོའི་རུས་པ་ནམས། ། སྐྱུལ་མེད་ཆེ་བཞིན་དར་ཆག་བྱས་པ་དེ། །  
 གསུམ་ཆ་ཤ་ཁུ་ཞག་མེད་སྐྱས་པ་དེད། ། རིལ་བུ་ལུག་རིལ་ཙམ་རེ་བཏང་བ་  
 ཡིན། ། ཤ་ཁུ་ཞག་མེད་བཏང་བ་གོང་དང་འདྲ། ། དེས་ན་སྐྱན་རྩོལ་འབྲུ་  
 སྐྱུག་ཡོང་བ་ཡིན། ། འབྲུ་སྐྱུག་མ་བྱང་བྱ་རྩོའི་ཁུ་བ་བཏང་། ། དེའི་བཤལ་  
 ཡོང་མིག་སེར་སྐམ་དད་སྐྱེས། ། བཅུན་མོ་གུར་གུམ་བཞོལ་བ་ཁུ་བ་དང་། །

སྒྲིམ་ན་རྒྱལ་དུ་མོ་བག་སྒྲིམ་དུག་བྱས། ། སྒྲིམ་ཉེ་བྱས་ཤིང་རྒྱུང་མེད་ཅོད་མར་  
བྱུག ། གྲེ་བར་རྒྱུང་མར་སྒྲིམ་བཞོང་དང་འདྲ། ། རྒྱུག་པའི་ནད་དུ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་  
བྱུང་ན་ཐོན། ། འཕྲག་པ་དང་པོར་ན་ས་མེད་བསྒྲན། ། ཤ་མར་གསར་དང་  
ཆང་ཡང་གསར་འཇམ་དང་། ། བཅོས་ཟན་སྒྲ་མོ་རྒྱམས་ཀྱི་མེ་དྲོད་གསོ། །  
འདིའི་སྒྲ་བས་སུ་ལྟ་རྒྱུ་ཆ་གཞུང་མེལ་ལ། ། རྒྱུང་བའི་པོལ་གོང་རྩ་འདར་སྒྲིམ་ཐོན་  
ཡོང་། ། རྒྱུང་བའི་འཕར་རྩ་ཞན་ན་གསོ་བ་དཀའ། ། དེ་བར་འདྲེ་ཅན་  
འབྱུལ་སྒྲ་དག་ལ་འཇོམ། ། བྱང་སེམས་པན་བདེའི་བསམ་པ་ཡིས། ། འགྲོ་  
རྒྱམས་སྒྲུག་བསྒྲུལ་རྒྱ་མཆོལ་ས། ། སྒྲིམ་འདྲིང་སྒྲིམ་ཆེའི་སྒྲ་མེད་ནས། ། བར་  
འདྲིང་བྲགས་འདྲིང་མཉེན་པ་ཡིན། ། སྒྲན་པ་ནད་པ་མི་གསོ་བའི། ། པན་  
འདྲིང་སྒྲིམ་ཆེས་བཅོས་པ་ཅས། ། སྒྲི།

༡༣ བ རྒྱག་རྒྱུང་མེ་འབར་ཡོད་ལགས། གཞན་ཡང་བྱུང་པར་  
འཕགས་པའི་སྒྲན། ། ཆ་སྒྲན་གང་སྒྲན་གཉིས་ཀ་ལས། ། མཆོག་དུ་ཐུར་པ་  
འདི་ལྟར་ཏེ། ། བྲག་ན་རྩི་ཆེའི་ལྷགས་ཀྱི་ནི། ། ཆས་སྒྲ་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན།  
འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་ལྷགས་ཀྱི་ནི། ། ལུ་ཟེ་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། ། རྒྱན་  
རས་གཟིགས་ཀྱི་ལྷགས་ཀྱི་ནི། ། ཅོང་ཞི་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། ། དེ་གསུམ་  
བརྒྱུད་སྒྲུས་བདུད་རྩི་འདི། ། སྒྲིམ་བའི་ནད་ནས་བྱུང་པར་འཕར། ། རྩི་ཆེའི་  
བྲག་ཀྱང་འཇིག་བྱེད་ན། ། རྩི་བའི་སྒྲན་ལ་སྒྲིམ་ཅི་དགོས། ། དེའི་སྒྲིམ་ཐབས་  
བཤད་པ་ལས། ། ལུ་ཟེ་ཅོང་ཞི་ཆ་མཉམ་བྱས། ། གསུམ་ཆ་རེ་རེའི་ཆད་ཡིན་  
ནོ། ། དེ་བྱི་མོང་སྒྲུབ་ཀ་བཟང་བྱུག་དང་། ། སྒྲི་ཡང་ཀྱུ་དང་ཨ་རུ་ར། ། བ་  
དུ་སྒྲུ་དུ་ཆ་བ་གསུམ། ། ཆ་སྒྲ་ཆོགས་ཆད་སྒྲན་ནི། ། བཞི་དཀར་བས་གོང་  
བྱར་རྒྱུག ། ཁ་བཅད་སོལ་བའི་མེལ་བསྒྲེགས། ། དམར་པོ་མ་ཡིན་སེར་པོ་  
ཡིན། ། བྲག་པོ་ནག་སྒྲིམ་མཆོ་པར་བསྒྲེག ། ཆོས་པ་སྒྲེགས་ལྷགས་ཞལ་ལ་

ཤེས། ། དེ་ལ་བྱེ་མ་རིལ་བྱ་གཉིས། ། བྱེ་མ་ཀ་རའི་རྟ་ལ་སྒྱུ། ། རིལ་བྱ་  
 སྒང་ལ་སྒྱར་བྱས་ཏེ། ། ཆ་སྒྲན་ཚུ་ཁོལ་དག་གིས་ལུལ། ། གང་སྒྲན་ཆང་གི་  
 ལུལ་ལ་བཏང་། ། དེའི་ཁྱགས་པ་བཏབ་བཞིན་ནོ། ། སྒྲན་ནམས་མ་ལུས་  
 འཛམས་པ་བྱེད། ། དེ་བར་རྒྱང་སྒྲིས་ཆོད་ཁུ་དང་། ། ལུ་མར་སྒྱར་བས་  
 བཏང་བ་བྱས། ། འདྲོར་ན་ཟས་སྒྱུད་དྲོད་ལ་རྟེན། ། དེའི་སྒྲན་ནམས་བཞིག་  
 པ་དང་། ། ལྷེ་སྐམ་ནད་པ་ཆད་སྒྲིས་འདྲ། ། རེ་དགའ་ཁྱག་ཆོག་འདྲ་བ་  
 འཕྲ། ། དེ་ལ་སྒྱར་ཤེས་འདྲ་ཡང་ཟབ། ། འདྲོར་ན་སྒྲིག་བཅས་གཙུག་ཆེར་བྱས།  
 སྒན་འཁྲོ་སྒྱུད་ལ་བཅུད་ལ་བཞེན། ། དེའི་བཞིག་པ་འདྲ་བ་དང་། ། སྒྱང་  
 བའི་ཆོག་རྟེན་པར་བྱས། ། སྒྲན་འཁྲོ་རྒྱུ་སྒྲིག་སྒྲིད་འདྲ། ། རྒྱལ་པོ་ཨ་  
 རུ་དན་ཁྲ་དང་། ། རྟོང་ཁུ་རུར་བྱིད་ཟར་བྱ་དང་། ། ལུམ་ཚྭ་རྒྱམ་ཚྭ་ཀ་ར་  
 སྒྱར། ། མར་གྱི་ལུམ་ལ་བཏང་བ་བྱས། ། དེས་ནས་འཕྲ་བའི་ཁ་རྟོག་  
 སྒྱུར། ། དམར་སེར་ལྗང་ཁུ་རུ་ཁུ་འཕྲ། ། ཆ་བའི་སྒྲན་ནད་ཤེས་པར་  
 བྱ། ། སྒྲ་བཅས་ཤེས་བའོ་མ་འདྲ། ། གང་བའི་སྒྲན་རུ་ཤེས་པར་བྱ། ། གང་  
 སྒྲན་བདུད་ཅི་ཡང་ཁྱན་ཞེས་བྱ་བ། ། རྒྱལ་པོ་རུ་ཞོ་ཡོད་དང་སྒྲོན་པོ་བལ་གས་  
 ཡོད། ། འདི་གཉིས་བྱར་ཚུ་སྤངས་པའི་ཁུ་བ་ལ། ། ཟེ་ཆ་སྒྱུ་མོང་རུང་ཐལ་  
 གསུམ་པོ་མཉམ། ། མར་གྱི་རིལ་བྱ་ལུག་རིལ་ཅམ་རུ་བྱེད། ། བར་རེ་རེ་རེ་ཆ་  
 སྒྲན་བཀའ་ཁྱན་བཏང་། ། གང་སྒྲན་རྒྱ་ཚྭ་རྒྱ་རུ་བྱར་མ་སྒྱར། ། ཆ་སྒྲན་གང་  
 སྒྲན་ནམས་ནི་འཛམས་པར་བྱེད། ། སྒྲན་སྒྲིག་ཐོར་རེ་འཕྲ་བ་བྱེད། ། སྒྱུད་  
 ལམ་དྲོད་ལ་ཟས་ནམས་ཞེན། ། ཞེན་དང་དང་ལུགས་དེག་སྒྲིས་ཅི་དགོས། །  
 ཆ་སྒྲན་གང་སྒྲན་ཐམས་ཅད་འཛམས། ། འདི་འདྲའི་རུས་པ་གཞན་ན་  
 མེད། ། བདེན་རྒྱན་ལག་རུ་ལོང་ལ་སྒྲིས། ། གཞན་ཕན་ཁོ་ནའི་གསལ་བར་  
 བྱིས། ། འདི་སྒྱར་དགོ་བ་མཐུའི་ནི། ། གསེར་རིག་བཞུན་པ་དར་རྒྱས་

དང་། ། འཁྱོད་པའི་ཟུག་བྱ་ཞི་བྱེད་ཅིང་། ། རྣམ་མཁུལ་སངས་རྒྱལ་སྐོབ་པར་  
སྦྱོང་པར་ཤོག སྨྲི།

༡༤ བ རྒྱ་སྤྱབ་བཙུག་པའི་ཡིག་རྒྱུད་བཞུགས། ། ཇོ་ཨ་སྤྱོད་  
འཁོར་བའི་ནད་ལས་འབྲེན་མཛད་པའི། ། སྤྱན་པའི་མཆོག་ལ་ཕྱག་འཆོལ་  
སོ། ། ཅིང་ཆེན་རྒྱ་སྤྱབ་གསོ་བ་ལ། ། དཔེ་བ་རྟགས་དང་གསོ་ཐབས་  
གསུམ། ། དཔེ་ན་བྱེད་དང་འགྱིང་བ་གཉིས། ། རྟགས་ལ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་སོ། །  
སྦྱི་རྟགས་རྒྱུད་ཏུ་བསལ་བའི་རྟགས། ། བྱེ་བྲག་བྱེད་བ་སྦྱོང་ནས་སྦྱོས། ། སྦྱོ་  
བའི་རིགས་ལ་ཡོང་བ་ཡིན། ། འགྱིང་བ་སོལ་བ་དག་ལ་ཡང་། ། ནད་ཀྱི་ཞི་  
དང་སྦྱོང་ལམ་དང་། ། ལ་ཟས་དག་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན། ། སྦྱོང་སྦྱོས་ཞེས་  
ཀྱང་དེ་ལ་ཟེར། ། རྒྱུད་ཟད་རྩེས་ལ་རྒྱུད་ཞུགས་ཡིན། ། གསོ་ཐབས་སྤྱན་དང་  
དབྱེད་གཉིས་སོ། ། སྤྱན་ལ་ཞི་དང་སྦྱོང་བ་གཉིས། ། ཞི་བྱེད་ལྷགས་བྱེ་འདི་  
ལྟ་དང་། ། ཟ་བྱེད་རིལ་བྱ་དག་དང་ནི། ། ཤིང་ཀྱེན་བརྩུར་ནི་ལ་སོགས་  
ཏེ། ། རིན་ཆེན་དོ་དང་རྩམ་ཅན་ཤིང་། ། རྩུར་ཤུན་དང་ནི་ཆ་བ་ལྟ། ། རྩ་  
བསྐྱེད་བྱི་ཐང་འབྲས་བྱ་གསུམ། ། ལྷགས་བྱེ་རྩམས་ཀྱི་རིལ་བྱ་བཏང་། ། དེའི་  
ལག་ལེན་ནི། ལྷགས་སྦྱོང་ཏུ་ལྷག་བྱེ་སྤྱན་ཆ་རྩམས་ཀྱི་ཉི་འཇུར་བཏང་། ། དེ་ན་ལྷགས་བྱེ་བ་  
རྩ་ལ་སྤྱོད་རྩམས་བཙུགས། ། དེ་ན་སོ་མན་གཞན་རྩམས་བ་རྩ་ལ་སྤྱོད་རྩམས་བཙུགས། ། དེ་ནས་དེ་  
གཉིས་བསྐྱེས་ལ་བ་རྩ་ལ་འདམ་རྟག་ཡུན་རིང་བྱས། ། དེ་ནས་བ་རྩ་ལ་རིལ་བྱ་བྱོམ། ། སྤྱན་  
ཞུ་རྩེས་ལ་དར་བ་རྩུང་ཟད་བྱིན་ནོ། ། དེའི་ལག་ལེན་ནི། ཨ་ཏུ་མཆུ་ལྟུང་དང་། སྤང་  
དཀར་ཅ་བ་བ་རྩ་ལ་བསྐྱེས་པའི་ལྷ་བ་ཀྱང་མོ་སྤྱན་ལུལ་ལ་བཏང་། ། དེ་ནས་སྦྱོངས་ཐངས་  
གསུམ་ཙམ་བྱས་ནས། ། བ་རྩའི་ལྷག་ལེན་གསུམ་ཙམ་བཏང་། ། དེ་མན་རྒྱུ་ཆའི་རྩ་ལྷལ་གྱི་  
ལྷག་བཏང་ངོ་། ། སྦྱོང་ནི་ཆོག་པ་བརྩུ་གཉིས་དང་། ། ལྷེ་བའི་གལས་གཡོན་  
གཉིས་སུ་བསྐྱེགས། ། རྒྱ་སྤྱབ་ཤ་ལྷགས་མཆོམས་སུ་བྱུབ་པ་ནི། ། རྩིང་གི་  
དཀྱིལ་ན་ཁི་ཡིག་གནས་པ་དེས། ། ཁི་ཡིག་དཀྱིལ་ན་ཡང་རྩེ་དཀར་པོ་རྩ། །

དེན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆ་ཆེན་བརྩ་ནང་འགམ། ། དེ་ན་མཆོན་ཆ་སྤུ་བརྩ་  
 བརྩ་འགམ། ། དེ་ན་ཆུ་མེར་གཡོས་ན་བ་སྤྱི། ། ཆིག་ཁྲི་ཉི་རྩེད་ཁྲུ་ནས་  
 སྤང་བ་གཡོ། ། སྐྱ་སྤུ་ཀུན་གྱི་མཆོན་ཉིད་དེ་དག་ཡིན། ། དེ་ལ་མེལ་བྱེད་  
 སྤན་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། ། ཏྲ་ཕ་སྐྱུར་པའི་བར་ཤུན་དབྱི་མོང་དང་། ། བི་ཕི་ལིང་  
 ཆ་ཐང་ཤིང་ཆོ་བ་གསུམ། ། བྱེ་མ་ཞིབ་པ་བཏག་པ་ཉི་འཁྱར་གྱི། ། མན་  
 མགར་ཆོ་འམ་ལྷགས་བྲེག་གང་རྒྱུ་ཏུར་ར་དང་དཔལ་རྩོམ་ཉམ་པར་བྱེད། ། འདི་  
 དག་མན་ཏུར་རའི་རིལ་བྱ་བེར། ། དེ་བོས་དར་བ་བྱུང་བ་ཡིན། ། སྐྱ་སྤུ་  
 ཅན་ལ་སྟོག་གཏིར་བྱེད། ། མན་དག་ལ་མེལ་བྱེད་དང་དེ་ལྟེ། ། ཆ་མཉམ་གསུམ་ཆ་  
 ཐུབ་པ་དང་། ། སྐྱ་ཏུ་ཕྱི་ཡང་གསུམ་ཆ་ཐུབ། ། བྲག་ཞུན་ལྷམ་པ་གསུམ་ཆ་ཐུབ། ། ཆ་  
 གསུམ་ལྷན་པ་ལྷགས་ཁྲ་ལུ། ། ཡང་ན་ལྷགས་བྱེ་སྐྱ་ཏུར། ། མེང་ལྷིང་གསུམ་གྱི་ཁྲ་བ་  
 ལུ། ། སྐྱ་སྤུ་ལ་མོགས་སྤངས་པ་འདོམས། ། ཆུ་ན་མས་རང་གསང་འབབ་པ་དེས། ཟུ།  
 སྐྱ་སྤན་རྒྱལ་པོ་གཤམ་པ་དང་། ། འབས་བྱ་གསུམ་དང་ཆོ་བ་གསུམ། ། སྐྱོན་  
 ཤིང་པ་རྩ་ཆོ་དང་གསུམ། ། རིམ་པ་ཏུས་ལྷན་ཐལ་བ་སྐྱུག་སྤང་ཅི་དཀར་ལ་སྐྱར་  
 བ་ཡིས། ། མིད་ཁྲ་རིག་པ་རྩོད་པོའི་སྐྱར། ། རོ་ཏི་ཏྲ་ཏྲ་སྤྱིང་ཞོ་ཤ། ། དབང་  
 པོ་ལག་པ་ཨ་ཏུར། ། རྒྱུད་ནད་སྐྱ་སྤུ་འདོམས་པར་བྱེད། ། པ་ལམ་ལྟ་བུའི་  
 སྐྱར་བ་ཡིན། ། རྒྱ་གཉན་མ་ཁྲའི་སྐྱ་སྤུ་ལས། ། མེ་ཉམས་ཆེན་མོའི་སྐྱར་  
 བའམ། ། མེ་འབྱུ་བརྒྱད་པ་སྐྱར་བ་བྱས། ། སྐྱ་སྤུས་གུད་བཅོས་བྱ་བ་  
 ཟུ། ། དེ་ལི་ན་ལེ་ཤམ་དང་མེ་འབྱུ་དང་། ། གུར་གུམ་སྤག་སྤེལ་ཏུ་རྟ་ཤ་ཆེན་  
 དང་། ། ཨ་ཏུ་གསེར་མདོག་ཞིབ་བཏག་ཆུ་ཆོན་ལུ། ། སྐྱོ་བ་སྐྱ་སྤུ་བད་  
 མཁྲིས་རྒྱུད་ལྷན་འདོམས། ། དེ་ལི་ན་ལེ་ཤམ་དང་མེ་འབྱུ་དང་། ། ཏུ་རྟ་ཤ་ཆེན་  
 སྤན་རྟ་དཀར་བུར་སྐྱར། ། པན་ཡོན་གོང་དང་འབྲུ་བ་བཤད། ། ཨ་ཀར་བརྩ་  
 གསུམ་སྐྱར་བ་ནི། ། མན་དག་རྒྱ་ཆོར་ནད་ཏུ་བཞུགས། ། སྐྱ་སྤུ་ལ་དང་རྒྱུད་  
 སྤང་པ་ལ། ། ཁྲད་པར་འཕགས་པའི་སྐྱར་བ་ནི། ། སྤན་ཆེན་ལྷ་སྐྱ་སྤུ་པོ་



གཉིས། ། ཞིབ་བཏག་མར་ཁུར་སྐྱར་ལ་སྒྲིལ། ། ཆོས་ཆད་དེ་ནང་ནས་རྟོག་  
སྐྱར། ། ཡོངས་སུ་འགྲོ་ན་སོག་ལ་བཞག ། བད་རྒྱུད་སྐྱངས་ལ་བྱུག་ན་པན་པ་  
ཡིན། ། འདི་ནམས་མཁྲིས་སྟེབས་པན་བདེ་པན་འཁྱར་ཅིག །

༡༥ བ ཟྱེལ་ བྱུག་ བརྒྱད་ བསྐྱས་ བཙོས་ བའི་ ཡིག་ རྒྱང་  
བཞུགས། ། ལྷག་པའི་ལྷ་དང་ཟྱེལ་བྱུག་གི། ། རྒྱུད་འཛིན་ནམས་ལ་གྲུས་པ་  
འདུད། ། གཤིན་རྗེའི་སོ་ཉ་ལྟ་བུའི་ནད། ། ཆ་ཆུ་གང་ཆུ་ནམ་གཉིས་ལ། །  
ལོ་རྒྱུས་གསོ་ཐབས་མང་ན་ཡང་། ། ཁོ་བོའི་ཉུང་ཟབ་བྱི་བར་བྱས། ། དང་པོ་  
འདིའི་སོ་རྒྱས་ནི། ། རྒྱ་གར་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལ། ། དཔྱ་རྒྱུད་ནད་འདི་ཐེབ་  
པའི་དུས། ། འཇམ་དབྱངས་ཆེ་ཆུང་སྒྲུལ་པ་ནི། ། གཡུ་ཐུར་ཅན་ཞེས་བྱ་བ་  
ཡིན། ། རྗེ་བའི་སྐྱ་ཁམས་གསོ་བ་ལ། ། སོ་བྱང་ནད་དུ་ཡུན་རིང་  
བཞུགས། ། གཞུང་དང་གདམས་པ་མང་པོ་རྣམས། ། རིག་པ་སྦྱད་ནས་གསོ་  
ཐུར་ཀྱང་། ། པན་པའི་སྐྱབས་མེད་ཟུག་དུའི་ཐེབ། ། ཇི་ཅམ་འབད་ཀྱང་ཆམ་  
མ་ཐེབ། ། ཀྱི་རུད་འདི་འདྲ་ནད་ཞི་ལ། ། སྟོན་གྱི་དྲང་སྟོང་རྣམས་ལ་ནི། །  
བདག་གིས་བཟར་ཤ་བཙོད་པ་ཡི། ། ད་ནི་གང་ཞིག་བྱས་ན་དྲག ། འདི་ལ་  
ཕལ་ཆེར་གསོ་ཐབས་ནི། ། གང་ཡོད་བདག་ལ་རྩལ་དུ་གསོ་ལ། ། ཟེར་ཞིང་  
སྟོག་མཆོམས་ཐམས་ཅད་ལ། ། དཔེན་པ་རྟོན་ནས་གསོ་ལ་བ་བཏབ། ། དེའི་  
རྗེས་སུ་སོ་བྱང་གི། ། བྱི་ལ་ཐེབས་པའི་མདུན་པ་ཤར། ། ཤར་མ་ཐག་དུ་རྒྱལ་  
པོ་ལ། ། གནད་བ་ཁུས་ནས་ཕྱིར་བཤེགས་ནས། ། ཕྱིའི་རྒྱ་མཆོའི་མཐའ་དུ་  
བཤེགས། ། དེ་དུ་རང་སེམས་དག་པ་ཡི། ། ལྷང་བ་བདེ་བའི་ཉམས་གཅིག་  
ཤར། ། དར་ཅིག་དེ་དུ་ལྷད་པའི་དུས། ། རྒྱ་མཆོའི་སྟེང་ནས་འོད་ཅིག་  
བྱང་། ། འོད་དེ་སྟོན་དུ་སྟེབ་པའི་ཆོ། ། བུ་མོ་མངོས་མོ་ཡིད་མཐུན་པ། །  
གསུམ་ནི་བདག་ལ་ཉིག་གེ་ལྟ། ། བདག་ནི་དགའི་འདི་སྐད་ཁྱེས། ། ཁྱེད་ཅག་

བུ་མོ་སྐྱུན་གསུམ་པོ། ། སྐྱ་ཡིན་བདག་གི་ངོ་མ་ཤེས། ། གནས་ས་གང་དང་  
གང་དུ་གནས། ། མིང་དང་རིགས་ནི་གང་ལ་གཏོགས། ། སྐྱ་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡོད་  
དམ་ཅི། ། དངོས་གྲུབ་བདག་ལ་གཏེར་རུས་སམ། ། ཅེས་པའི་ཆོགས་སྐྱེད་  
བྱས་ཤེས་སུ། ། ཀྲའི་སྐྱའི་བུ་མོ་སྐྱུན་གསུམ་གྱི། ། ཉེ་ཉེ་བུ་མོ་ཆེ་བ་ནི། །  
སྐྱུན་པའི་རྒྱལ་པོའི་སྐྱལ་པའི་སྐྱ། ། དེད་ཅག་ནམས་ལ་ཡིད་ཉོན་གཅིག། །  
ཡིན་པ་སྐྱའི་བུ་མོ་ཡིན། ། གནས་པ་རྒྱ་མཚོ་དབུས་ན་གནས། ། མིང་ནི་ཐ་  
དད་འདི་ལྟར་ཡིན། ། དེད་ཅག་བུ་མོ་སྐྱུན་གསུམ་པོ། ། གཅིག་ནི་སྐྱུན་མཚོག་  
རོ་བཞེར་མ། ། གཅིག་ནི་བདུད་ཚི་ཟེལ་ཆག་མ། ། གཅིག་ནི་ཐ་རྒྱུད་བདུད་  
ཚི་མ། ། རྟོགས་ནི་སྐྱུན་པའི་རིགས་སུ་གཏོགས། ། དངོས་གྲུབ་གང་ལ་ཐད་པ་  
ཉེར། ། འཇིག་རྟེན་སྐྱུན་དག་དེད་ཀྱི་སྐྱ། ། གཔ་པ་ཡོད་པའི་གཔ་ཆོག་  
ནམས། ། ཁོ་མོ་བྱེད་ལ་སྐྱལ་བཤད་ཟེར། ། དེ་ནས་སྐྱུན་པའི་དག་སྐྱས་  
པར། ། ཡིད་འོང་མདངས་དང་ལྷན་པ་ཡི། ། སྐྱའི་བུ་མོ་སྐྱུན་གསུམ་པོ། །  
ཐུགས་ཤེད་མ་ལ་དགོངས་མཛོད་མ། ། བད་རིགས་མིང་རུས་བཟོད་པའི། །  
གསོ་ཐབས་ཁོང་དུ་མ་ཚུད་པ། ། གཤིན་རྗེ་ཉེ་བུའི་དམ་ཅིང་ནད། ། རྒྱ་རྒྱུན་  
རྟགས་དང་གསོ་བའི་ཐབས། ། བག་ལ་ཉལ་བའི་ཚུལ་ཡིན་པ། ། བདག་ལ་  
བྱེད་ཀྱི་ཚལ་དུ་གསོལ། ། ཅེས་པ་སྐྱའི་བུ་མོ་དང་། ། འཇལ་བའི་ལེ་ཆོན་དང་  
པོ། །

དེ་ནས་བུ་མོ་ཟེལ་ཕྱག་མས། ། གྱེ་གྱེ་དྲང་སྤང་ཉོན་ཅིག་ཨང་། ། བད་  
འདིའི་རྒྱ་རྒྱུན་རྟགས་བཅས་དང་། ། འཆོའཆི་ཤེས་སྤྱོད་ནམ་པ་བདུན། ། མ་  
ལུས་པ་ནི་བྱེད་ལ་བཤད། ། རྒྱ་ནི་སྐྱུན་ལས་འཕྲལ་རྒྱུན་གཉིས། ། སྐྱུན་ལས་  
ཅན་དེ་སྐྱ་གདོན་རྒྱལ། ། བཅོས་ཀྱང་མི་འཆོད་གེལ་འབད། ། རྒྱུན་ལ་དབྱེ་  
ན་ཞིང་ཅན་སྐྱོ་བུར་གཉིས། ། ཞིང་རྒྱུན་ནད་ཞི་ཉེང་ལོང་ནས། ། དོན་སྤྱོད་

གང་གི་ཟག་ཁུ་བྱས། ། སྒྲིབ་ཆོད་ནད་གསར་རྟིང་གཉིས། ། ཆོད་བཞུགས་  
 ཆོད་ཀྱན་རྒྱ་བསག། ཀྱན་ཀྱང་མེ་དྲོད་ཉམས་པ་ཡིས། ། བེ་སྐབ་འཕེལ་ནས་  
 ཅ་སྐབ་འགག། ཕྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གཡོ་ཞིང་གྲང་། ། ཅེས་པ་རྒྱ་རྒྱུན་སྟོན་  
 པའོ། །

རྟགས་ཀྱི་སྟོན་དབྱེ་བ་འདི་ལྟར་ཡིན། ། ཕྱི་རྒྱུ་མགོན་པོ་ལྟ་བུའི་ནད་  
 རིགས་དང་། ། བྱང་རྒྱ་ཡི་དྲགས་འདྲ་བའི་ནད་རིགས་དང་། ། བར་རྒྱ་བར་  
 སྟོན་ལྟ་བུའི་ནད་རིགས་དང་། ། དེ་གསུམ་རྒྱས་པ་དབྱེ་ན་འདི་ལྟར་ཡིན། །  
 རྒྱ་ཆེན་བརྒྱད་དང་རྒྱ་ཕན་བརྒྱ་དྲུག་ནམས། ། ཟིལ་ཆག་མཆན་མོར་བཤད་  
 པའི་འདིར་མ་བྲིས། ། འདི་ནམས་ཤིལ་གྱི་སྒྲིལ་ན་ནམ་པར་གཉིས། ། ཆ་རྒྱ་  
 ཡི་དྲགས་འདྲ་བ་ཟས་མི་ལེན། ། གྲང་རྒྱ་སྒྲང་པ་ཆེ་ལ་བསོབ་པ་ཡིན། ། ཆ་  
 གྲང་མཐོར་ནད་དོས་བཟུང་བ་ཅེས། ། དེ་ལ་ཆ་རྒྱའི་རྟགས་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། །  
 ཅ་རྒྱུད་ལྟར་ལས་ཅེ་རྒྱུད་གཡས་གཡོན་བསྟེན། ། རྒྱ་མདོག་དམར་ལ་དང་ཁ་མི་  
 བདེ་ཞིང་། ། སྟོབས་ཤོར་ལྟས་དང་ཤེས་པ་ལྷི། ། སྒྲང་འཛོར་བོར་དང་མིག་  
 དབྱིབ་གཡོ། ། སྒྲང་པ་སྐལ་ཐེབ་རྩེས་མེད། ། ལྷད་པར་ཕྱི་དྲོ་ཐུབ་པ་  
 ཡིན། ། ཉིན་མོ་ཅ་རྒྱ་སྟོན་པ་ཡིན། ། ལུབ་མོ་རྒྱུད་ཟད་འཕེབ་པ་ཡིན། ། འཇུ་  
 བ་ཀ་ལ་ཀན་ལུག་ཀྱང་། ། བད་རྒྱུད་འཕེལ་བའི་སྒྲང་པ་གཡོ། ། ལྷེ་སྐམ་  
 གཏོང་པ་དབུལ་དང་བཅས། ། ངལ་ཆེད་ཆེ་ལ་ཉིན་རྟིང་ཆེས། ། རྒྱ་ལ་གཉི་  
 རུང་འབབ་རྒྱ་མེད། ། ཆ་རྒྱའི་རྟགས་རིམ་སྟུས་པ་ཡིན། ། གྲང་རྒྱ་ལ་ནི་འདི་  
 འདྲ་བཤད་ ། སྒྲང་པ་ཆེ་ལ་རྒྱ་མདོག་སྟོ། ། དང་ཁ་བདེ་ལ་ཐེབ་རྩེས་  
 ཡོང་། ། ཅ་རྒྱུད་དམ་ལས་ཤེས་པ་ཡང་། ། གྲང་བའི་རྩེས་ལ་སྐྱོབ་ཀྱི་བྱེད། །  
 རྒྱ་འཕྲང་བེ་སྐབ་དག་གི་སྐྱག། ། མགོ་ལྟས་མེད་པར་སྒྲང་པོ་ཆེ། ། དེ་ནམས་  
 གྲང་རྒྱའི་རྟགས་རིམ་ཡིན། ། རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གཞན་ལ་གསལ། ། གནས་ཀྱི་

དབྱེ་བ་བྱིན་དང་གཉིས། ། བར་གྱི་ཚུ་དང་གསུམ་དུ་འདུས། ། བྱི་ཚུ་ཤ་ལྷགས་  
 བར་ན་གནས། ། བར་ཚུ་དོན་རྣོད་དཔྱག་པའི་ཚུ། ། རྣོད་གྱི་ནང་དུ་བསོག་  
 པའི། ། བར་ཚུ་དོན་རྣོད་བར་ལ་གནས། ། དེ་ལྟར་ཉགས་མཐོང་རིག་བྱེད་  
 པའི། ། གསོ་བའི་ལས་ལ་བརྩོན་པར་བྱས། ། དེ་ལ་ཟས་སྦྱོད་སྦྱོན་དབྱེད་བཞི།  
 ཟས་ལ་ལྷག་ཤ་ཟན་དོན་དང་། ། ཉན་རྟེན་ནས་ཐུག་ཆ་མེད་སྟུག་ དེ་མིན་  
 དོད་བརྩུད་ཐམས་ཅད་སྤང་། ། སྦྱོན་ཟན་ལ་སོགས་གསེན་དོན་སྟོན། ། ལྷན་  
 བསེལ་སྤང་ལ་བརྩུད་དང་བཅས། ། སྦྱོན་ལ་དང་པོ་འབྲས་དུ་གསུམ། ། སང་  
 ལྷེད་སྦྱར་ལ་ཐང་དུ་བཏང་། ། ཇོ་ཉི་སྟོན་ཆེན་འདི་དག་ནི། ། བར་གྱི་ཟག་པ་  
 འདོར་བྱས་ནས། ། བ་ཟ་དྲི་མེད་དར་དཀར་གྱིས། ། ཁོང་ལ་སྦྱེ་འབྲུ་གསོལ་  
 བ་དེ། ། ཞག་འགའི་བར་དུ་བྱིན་རྣོད་པས་ཚུལ་དུ་ཉྟན། ། པོ་ས་ཟས་གྱི་པན་  
 རྣོད་ཉྟན། ། པོ་ཉ་མཆོན་པའི་ཁྲག་ལ་ལྷ། ། རྟག་དང་ལྷན་ནས་གསེན་འབྲུག་གི།  
 དཔྱ་རྩིང་ཡིན་པ་སྦྱུད་ཅིང་གཏར། ། རྣོད་གཟེར་དབྱུག་སྤང་ཤེས་པ་ཚུབ། །  
 ཆེའུ་འབེབ་པ་ཤིན་ཏུ་བསྟགས། ། སྦྱིར་ནི་ཆ་ཚུ་གང་ཚུ་ལ། ། ཆ་གང་ཤན་  
 གཅིགས་བྱེད་པར། ། ཆ་གང་ལོར་ན་གཞན་སྟོག་བཅོད། ། ཆ་ཚུ་གང་ཚུ་  
 རྒྱར་ལ་བསོ། ། ཇོ་ཉི་ཐང་ངམ་ཡང་ན་ནི། ། དབང་ལག་བ་རྒྱར་བཏབ་ལ་  
 བཏང་། ། ལན་གསུམ་ཅམ་དུ་ཉྟན་པ་ཡིན། ། ཟུང་ལ་མི་གནོད་ཆ་བ་ཆག།  
 གལ་ཏེ་དེས་ཀྱང་མ་ཆག་ནས། ། ལྷན་ཁན་ཤིང་ཀྱན་སྦྱོན་ཤིང་དང་། ། ཆ་བ་  
 གསུམ་དང་ཆ་རྣ་གསུམ། ། མེ་སྟེགས་ཐལ་བ་ཐུར་མ་གང་། ། ཞག་གསུམ་  
 ཉྟན་པ་ཆག་པ་ངས། ། དེ་ལ་ཁད་ལ་དུལ་འདོན་བྱས། ། ཡང་ན་འམ་བུའི་  
 བར་ཐུན་དང་། ། ཨ་རུ་ཆང་བཞོལ་བཏབ་ནས་བཏང་། ། རུལ་གཅིག་ངས་  
 པར་མངོན་པར་ཅས། ། ཆ་ཚུ་གང་ཚུ་རྒྱར་བ་དང་། ། འདུ་བའི་ལྷང་འདོན་  
 ཤིན་ཏུ་ཟབ། ། དེས་ཀྱང་ཆ་བ་མ་ཆག་ན། ། རྒྱ་རྒྱང་འབྱེད་པ་འདི་ལྟར་

བྱས། ། བ་མར་སྤུལ་གང་མེ་ལ་བཞུ། ། དེ་ལ་ག་སྤར་ཆ་གཅིག་དང་། ། ཏང་  
 བེ་ཆ་གསུམ་གྱར་གསུམ་གཅིག ། ཆོས་ཆ་གཅིག་ནམས་ཞིབ་པར་བཏག །  
 མར་དང་ཉིས་སྒྲིབ་སྤར་བ་ཡིས། ། ཐེང་གསུམ་ཚམ་གཅིག་བཏང་བ་ཡི། །  
 བསྐྱུས་མ་ཐར་འཇིག་ཅིང་ཚུ་རྒྱང་འབྱེད། ། ཆང་པའི་སྤོན་སྤྱར་འདི་རང་  
 ཟབ། ། ཡང་ན་མེ་འབྱུང་དྲིག་དང་། ། སྤྱི་རུ་ར་གསུམ་ཁྲམ་རྒྱང་པ། ། བའི་  
 ཚུ་ལ་སྤྱར་ལ་བཏང་། ། ཚུ་རྒྱང་འབྱེད་པའི་གདམས་པ་ཡིན། ། སྐབས་སྤྱི་  
 ཀྱང་པ་གཉིས་ལ་སྤྱ། ། བསྐྱུས་པའི་ཆ་སྤོན་གཏར་བའམ། ། སྤྱིད་པའི་ཆ་ཆེན་  
 གཏར་བའམ། ། བ་ལེ་ཤམ་ནི་གསུམ་གཉིས་སོགས། ། བ་མར་སྤུལ་ལ་བྱུང་  
 མིད་བྱས། ། ཕྱི་དྲོ་སྤོན་སྤོན་ཕྱེད་པ་ནས། ། ཆོག་པ་བརྒྱད་དང་བརྒྱ་གཅིག་  
 བསྐྱུས་ས། ། དེ་ཀྱང་ཚུ་རྒྱང་འབྱེད་བཀའ་ན། ། ཆུ་མོ་ཁུ་བ་དང་མ་ལ། །  
 སྤྱི་རུ་རའི་ཕྱེ་མ་བཏག། ། བར་པར་ཟས་ཀྱི་སྤོན་རུ་བཏང་། ། འདི་ནི་ཀྱན་གྱི་  
 སོ་བ་མེད། ། ཡང་གཅིག་གདམས་པ་འདི་འབྲུ་ཡོད། ། འབ་མའི་ཁུ་བ་གང་  
 མོ་ལ། ། སྤར་སྤྱི་ཁུ་བ་གང་མོ་སྤོན། ། སྤྱི་རུ་ཕྱེ་མ་སྤོན་གཅིག་སྤྱར། ། ཉིན་  
 གྱི་རུས་སྤྱི་སྤོན་རེ་བཏང་། ། འདི་ནི་ཀྱན་གྱི་སྤོན་ཡུལ་མིན། ། གུ་པར་ཡོད་  
 ཉིག་པ་པ་སྤོན། ། ཤེས་ལྷན་བྱེད་ལ་བཤད་པ་ཡིན། ། གཏར་བའི་རུས་ནི་  
 གསུམ་ཡོད་ཏེ། ། མཆོག་པའམ་དམུ་རྒྱུ་ཡོད་པའམ་ན། ། ཚུ་རྒྱང་འབྱེད་པའི་  
 རུས་སྤྱི་གཏར། ། རུ་སྤྱང་ཁ་ཕྱེད་ཚམ་གཅིག་གཏར། ། མང་ན་མེ་འཆི་སྤྱང་  
 པ་གཡོ། ། གཏར་བ་དེ་ལ་མང་ན་ཡང་། ། རྒྱང་སྤྱིད་དང་ཁ་འགགས་པ་  
 ཕྱེད། ། ཕྱི་ན་ཆང་པའི་སྤོན་སྤྱི་རུ་བཏང་། ། སྤོན་སྤྱིད་ཚུང་ལ་ཡུན་རུ་  
 སྤྱངས། ། སོ་མ་འབྱུག་དམུ་རྒྱུ་ཡོད་པའམ་ན། ། སྤོན་སྤྱི་གཟུང་བའི་རུས་སྤྱི་  
 བཏང་། ། མང་ཁུང་རན་པ་ཤིན་རུ་གཅིས། ། སྤོན་པའི་ཟག་ཚུ་ཡིན་པ་  
 བསྐྱུས། ། གཏར་བ་ཤིན་རུ་ཕྱི་པ་ཅེས། ། སྤྱི་བ་སྤོན་དེས་ཀྱང་སྤྱིད། ། སྤོན་

གྱི་ཟག་ཚུའི་དམུ་ཚུ་ལ། ། གཏར་བའི་ལས་ནི་མུར་བ་ཟབ། ། ཆེར་པའི་དམུ་  
 རིངས་ཤིན་ཏུ་ཐུང་། ། ཐུང་བར་ཐུར་ན་འདི་ཉིད་མོད། ། འདི་ལ་འཆེར་ཆ་  
 ལ་ཕྱེ་ལྟར། ། བར་དུ་གཏར་བའི་དུས་ནི་གཅིག ། ཐུར་ཐུམ་བདུན་པའི་  
 འཕོལ་སྒྲན་ནི། ། ཐུན་གསུམ་ལྷ་ལྷ་ལ་སོགས་པ། ། ཚུ་གང་སྤུལ་ལ་བཏང་  
 བར་བྱས། ། དེ་རྗེས་དུ་ཐུང་གཡས་པ་ལ། ། གཏར་བའི་དུས་ཡིན་འདི་ལ་  
 ཟབ། ། དེ་རྗེས་འཕོལ་སྒྲན་བདུན་པ་ནི། ། གཏར་བའི་དུས་ཡིན་མགའ་ཞིག་  
 མཐུད། ། ཚུ་ནི་རེ་མང་འགྲོ། སྐང་པ་བབ་ལ་སྦྱིང་དུ་འགྲོ། ། དང་ཁ་བདེ་  
 ཞིང་དབུག་ཀྱང་བདེ། ། དྲིགས་པ་སྐང་པའི་སོགས་ནས་འཛོར། ། དྲི་ཚུ་  
 མཐའ་ནས་ཆ་དུ་འགྲོ། ། དབུས་སུ་མཆོལ་ཞབས་ཆག་མ་འདྲིལ། ། འདི་  
 རྣམས་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་ཟབ། ། ཡང་གཅིག་སྒྲན་གྱི་སྦྱོར་བ་ལས། ། ཨ་རྟི་  
 ཐང་ནི་ཀྱན་ལས་ཤིས། ། ཟག་ལྗེས་སྦྱོར་བ་འདི་ལྟར་ཡིན། ། འབྲི་ཏ་ས་  
 འཛིན་སྒྲ་སྐང་དང་། ། མཁྱིས་ཆེན་ཉ་མཁྱིས་དམ་མཁྱིས་དང་། ། ཐུར་ཐུམ་  
 མཆོལ་དང་ལི་ཁྲི་དང་། ། བྲག་ལྷན་སྦྱར་བའི་རིལ་བུ་མིད། ། རྒྱ་སྐགས་ཆེ་  
 ལུམ་ཁུ་བའི་སྤུལ། ། ཉིན་མཆོན་གཉིས་ཀ་སྤུལ་མ་བཏང་། ། འདི་འདྲ་སུ་  
 ཀྱང་གོ་བ་ཡོད། ། བཤད་པ་ཟིལ་ཆགས་ནང་ནས་བཤད། ། ཡང་ནས་གནས་  
 སུ་སྦྱེམ་པ་ལ། ། ལྷགས་ཁུ་ལྷག་ཟང་ནང་དུ་སྒྲོལ། ། རྟི་མང་བྲག་ལྷན་ཆ་རེ་  
 དང་། ། ཨ་དུ་བརྟུང་འཁྱར་ཀ་ར་སྦྱར། ། གཞན་ཡང་ཨ་དུ་ཆང་མ་  
 བདུན། ། ཁམ་ཁམ་རྩང་པ་ལྷགས་ཁུ་དང་། ། དཔྱེ་མེད་བཀོལ་བའི་ཁུ་བ་  
 གཉིས། ། སོང་གིས་སྒྲན་རྣམས་ཞིབ་པ་བྱས། ། སྐས་ནས་ཡུན་རིང་མེལ་  
 འདུས། ། མེད་གམ་མེ་མེད་པར་བྱས། ། ཡུན་དུ་བཀོལ་བའི་རེ་སྒྲ་འགྲོ། །  
 རིལ་བུ་སྒྲིལ་དུ་ཏུམ་ཅོམ་བྱས། ། འཆོའི་ཁུ་བའི་སྤུལ་ལ་བཏང་། ། གནས་སུ་  
 སྦྱོན་པའི་ཁུང་བཙས་ཡིན། ། གཞན་ཡང་ཆ་ཆུ་རྒྱས་ཀྱང་ནས། ། ཆད་པ་ཤིན་

ཏུ་ཆེ་བ་ནས། ། ག་བྱར་བཟང་དྲུག་ཅན་པ། ། དྲུག་ཏུང་གསེར་གྱི་མེ་ཏྲིག་  
 བརྩང་། ། རིན་ཆེན་ཞགས་པ་ཞེས་བྱ་བ། ། འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་བསེལ་བ་  
 འཛོམས། ། ཉམས་སྲུ་ལོང་དང་རྩེས་འབྲུག་ནམས། ། ཆ་ཆུ་ཆད་རྒྱས་མ་ཏྲིག་  
 ལ། ། བཏང་བ་ཁྱར་ན་རྒྱང་ཁ་ལོང་། ། རྒྱང་ལ་ལོང་པ་རྒྱ་རྒྱང་འདྲེས། ། རྒྱ་  
 རྒྱང་འདྲེས་ནས་སྒྲུན་སྒྲེང་རྒྱངས། ། དེ་ནས་འདུ་བའི་རིགས་ལ་བཏུན། །  
 ཡང་ན་སྒྲུང་གི་མན་ངག་ནི། ། ཆ་བ་རྒྱས་ན་ཤིན་ཏུ་བཟུགས། ། སྒྲུང་སྒྲུན་  
 ཡོད་པའི་མཆོག་པ་མེད། ། ཕྱི་རྒྱ་ནང་རྒྱ་བདུད་ཤེས་དགོས། ། འདུས་རྩེས་  
 སྒྲུང་ལ་འབད་བ་བྱས། ། ཕྱི་རྒྱ་བདུད་ནས་འདི་ལྟར་བྱས། ། ཆགས་མའི་ཆོད་  
 མ་ལྟ་མེད་ན། ། དབྱེར་མ་བྱོ་བ་ཤེས་ཅམ་བཏབ། ། ལུབ་མོའི་རིགས་ལ་རྟེན་  
 པ་ཡིན། ། ཆང་འཇམ་མཛོ་ལྟ་བུ་པ་ནི། ། ཉིན་གྱི་དུས་སྲུ་ལྟོན་པ་  
 ཡིན། ། དེ་གཉིས་ཞག་གཅིག་ཞག་གཉིས་རྟེན། ། ཕྱི་ཡི་རྒྱ་ནམས་ནང་དུ་  
 འདུས། ། འདུས་རྩེས་སྒྲུང་སྒྲུན་བཏང་བའི་མཆོག་ ། ཡང་ནས་བྱང་པ་ཤོག་  
 དཀར་ལྟོན། ། རྒྱ་ལྟ་ལྟ་པ་སྒྲིག་སྒྲིན་དང་། ། དུར་བྱིད་ཐེབ་ཆོགས་ཅམ་  
 ཅིག་དང་། ། མཆོལ་དང་ཀར་སྒྱར་ལ་བཏང་། ། སུལ་བ་བའི་རྒྱ་ལ་བྱེད། །  
 འདིའི་ངེས་པ་ནང་དུས་བདུད། ། དེ་རྩེས་སྒྲུང་ནི་འདི་ལྟར་བྱས། ། དུར་བྱིད་  
 ཐར་བྱ་ཁྲོན་བྱ་དང་། ། དརྩྭ་བཞི་དང་དབང་ལགས་དང་། ། སྒྲིས་དཀར་  
 སྒྲིག་སྒྲིན་གཡེར་མ་དང་། ། ཟིར་དཀར་པོ་སྒྱར་བ་ནི། ། ཀར་འི་རྟ་བྱས་སུལ་  
 ལ་བཏང་། ། ར་མོ་ཤག་དང་ཉེ་ཤིང་པ། ། སྲ་བ་རྩོ་འཛོམ་ལྷག་ཏུ་  
 བཏང་། ། གག་འབྲུགས་ཁྲག་གི་དམ་རྩིང་དང་། ། སྒྲེང་རྒྱང་ཡང་ཡང་བསྒྲིག་  
 པ་དང་། ། འདུལ་བའི་རྒྱང་ནི་བྱིན་པ་ལ། ། ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་སྒྲུང་འཇམ་  
 ཡིན། ། གང་སྒྲུན་རྒྱ་རུ་ཞིག་པ་དེ། ། སྒྲོད་གྱི་བྱིན་འབྲུབ་པར་འགྱུར། ། དེ་  
 ལ་རྒྱན་སྒྲུང་འདི་ལྟར་བྱེད། ། འབྲས་གྱི་ཆ་བའི་སྒྲུན་བཞི་མས། ། སྒྲིག་སྒྲིན་

གྲི་ཁན་དང་། ། རྒྱ་ཚྭ་རྩ་ཉི་མའི་ཚྭ་དང་། ། དར་རྒྱ་ནམས་ནི་རིལ་བུས་  
 སྐྱར། ། རྒྱ་སྐྱར་ཐར་ཅུའི་ཁུ་བའི་ཕུལ། ། བ་མཆུའམ་མཆོ་རྒྱ་ལྷག་དུ་  
 ཉེན། ། ཡང་ན་གསེར་མདོག་ལྷག་གི་བྲབ། ། འདི་ལས་ཟབ་པ་ཡོད་མ་  
 ཡིན། ། མཆོན་པ་རྒྱས་པ་ཆ་རྒྱལ། ། སྤང་དུ་སྤེལ་ནས་རྒྱན་དུས་དམར། །  
 དེ་ལ་ཡང་ཡང་ལྷག་ཉན་ཆེ། ། ག་བུ་རིན་ཆེན་ཞག་པའི་པན། ། ཡང་ན་ཁུ་  
 བའི་སྤུན་སྦྱར་ནི། ། སྤྱི་སྤུན་བཞི་ལ་ལུས་རྒྱང་ནས། ། ག་བུར་རྒྱ་གང་ཀ་ར་  
 དང་། ། གུར་གུམ་ཤུལ་མིང་ལྗེ་དང་། ། སྤྱི་ཆེ་གཡེར་མ་ཨ་རུ་ར། ། ཀ་  
 རའི་རྒྱའི་ཕུལ་ལ་བཏང་། ། གསེར་མདོག་ལྷག་གི་ཕུལ་ལ་བཏང་། ། ཆ་རྒྱ་  
 གུན་ལ་སྤྱི་འགྲོ་ནི། ། དཀི་བདག་གི་བརྗོད་པར་བྱའོ། ། བདུད་ཆེ་བ་པད་ཉི་  
 ཞེས་པ། ། དེ་ནི་ཐར་ཅུ་བཤད་པ་ཡིན། ། ཡན་ལག་མེད་པའི་ཆེག་སྤྱོས་  
 བྱི། ། ཁྲ་ཁྲ་རྒྱང་པ་རྒྱོར་བ་གང་། ། ལྷུ་མ་ཙ་དེའི་ཕྱེད་ཙམ་ལས། ། ཉོང་  
 ལེན་དེའི་བཞི་ཆ་ཙམ། ། བ་ཚྭ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་སྤྱོས། ། དེ་ལ་རྣྗད་ལ་ལྷགས་  
 ཅིག་དགོས། ། ཞག་གསུམ་ཙམ་ཅིག་དེ་གར་བཞག ། དེ་ནས་བདུད་ཆེ་སྤོན་  
 བུ་དང་། ། དབྱེ་མོང་དདུལ་རྒྱ་དདུལ་ཐལ་དང་། ། འདུག་སམ་འཆལ་གྱི་ཁ་  
 སྐྱར་ལ། ། བུ་རམ་ཉིང་ཁོལ་རིལ་བུ་བྱའོ། ། རྒྱང་ཆེ་ཤ་བའི་རིལ་མ་ཙམ། །  
 བང་རུབ་གཉིས་ལ་རེ་རེ་བཏང་། ། མཆོ་རྒྱའམ་བ་རྒྱའི་ལྷག་གི་བྲབ། ། བག་  
 ཙམ་སེར་ནས་འཁྲུ་མདོག་ཡིན། ། དཀར་པོ་རྒྱན་གྱིན་མང་པོ་དང་། ། བེ་  
 ལྷབ་མང་པོ་དང་། ། ཟོ་ཤ་དང་ནི་རྒྱ་འབྲ་དང་། ། ཁ་མདོག་མི་འབྲ་སྤྱི་ཆོགས་  
 འབྲང་། ། སྤྱི་ཞིང་བུང་ཆེ་གང་མང་འཆོ། ། ལྷང་ཁུ་གྱིན་དང་འབྲས་པ་  
 དང་། ། སྤྱི་བ་སེར་པོ་བྱང་བ་ནི། ། མཁྱིས་པ་རྒྱས་པ་རྒྱ་ཡིན་བ། ། གསེར་  
 མདོག་ལྷག་གི་དུག་ཁུང་གིས། ། ལྷག་གི་བྲབ་ལ་འཁྲུ་བུ་བཞག ། རྒྱའི་སྤུམ་  
 གཉིས་ཕྱེད་སྦྱར་ནས། ། སྤྱི་སྤུན་སྦྱར་བ་འདི་ལྟར་ཡིན། ། དུར་ཐོད་པན་མ་



སྒྲོན་ཤིང་དང་། ། རས་ཀྱི་ཆོག་མ་ཁ་ཡེར་དང་། ། ཟི་ར་སྒྲོན་བུའི་ཐལ་བ་  
 ཡི། ། རྩ་དང་ངར་གདོང་གཡོ་བ་མེལ། ། སྐབས་སུ་ཏ་མིག་ཞིབ་མོར་  
 རུངས། ། ཆང་འཇམ་གེ་ལྷལ་ལ་བཏང་། ། མང་ན་ཆ་བ་སྦྱང་དོགས་ཀྱི། །  
 རྟོད་སྦྱང་ཕྱི་རུ་གཡོས་པ་ལས། ། གཉིས་དཀར་སྐར་རམ་སྦྱིས་དགོས་སོ། །  
 དང་པོ་གབ་བྱག་སྤང་གར་ལས། ། སྦྱོང་ཀར་རྩོམ་གས་ལྷ་བ་དང་། ། ཟི་ར་  
 རྱག་པའི་མདམ་ལ་ཞག ། སྐལ་གང་མན་ཆད་སྤྱང་པ་བཞག ། མོར་མོའི་  
 རྱལ་བུ་བྱག་པར་བྱས། ། རྒྱག་འབྱར་བྱག་ལྷན་མེད་མེད་དང་། ། སྦྱོས་དཀར་  
 རས་ཀྱི་མས་བཏང་བྱས། ། སྦྱང་པོ་བྱག་པ་རུ་རྟ་དང་། ། རྩུ་ཅ་རུད་པ་བ་རྩར་  
 རྒྱར། ། ཤིང་ཁབ་སྦྱས་ལ་རེ་བ་སྐབ། ། ཡང་ན་ག་རུས་ཐལ་བ་ལ། ། ལྷ་བ་  
 རྱག་པ་སོམ་ར། ། ཐར་རྩོར་བྱག་ལྷན་བ་རྩརྒྱར། ། རྩུ་མེར་གང་ཡོད་སྐམ་པར་  
 འབྱར། ། ཡང་གཅིག་བྱག་པའི་སྦྱར་བ་ལས། ། སྤི་ཡང་རྩོམ་སྦྱང་སྦྱོས་  
 དང་། ། རུ་རྟ་བྱག་པ་བྱག་ལྷན་དང་། ། བ་ལྷེ་སྐར་བ་བྱག་པ་བྱས། ། ཡང་  
 ར་མརྩོམ་རྩོམ་ལྷེ་བ་ལ། ། རྒྱག་ཚུ་བུལ་རྟོག་སྐར་ལ་བྱག ། སྒྲོན་ཤིང་བྱ་དག་པི་  
 པི་ཡིང་། ། བཀོལ་བའི་ཁུ་བ་རྩོན་མོ་གྲ། ། ཡང་ན་བུལ་རྟོག་ཁན་པ་  
 དང་། ། ཐབ་ཉིད་བཀོལ་བའི་འཁྲུང་པར་བྱས། ། གཞན་ཡང་རྩུ་མེར་འཁྲུལ་  
 ཆག་ནི། ། བྱི་ལྷེ་སྐར་རྟོག་ལྷ་བ་དང་། ། གཡེར་མ་མར་དང་སྐར་ལ་བྱག །  
 རྱག་ཁའི་རྩུ་མེར་འབྱེན་པ་ཡིན། ། ཡང་ན་སྒོ་མ་སྐར་མ་དང་། ། ལྷ་བ་སྐར་ག་  
 སྦྱོས་དཀར་དང་། ། ག་རུའི་ཐལ་བ་ལྷག་ཐལ་དང་། ། རེ་ལྷག་སྐར་རྟོག་ལྷགས་  
 རྒྱ་བ། ། ཅ་སྐར་སྤང་མ་གར་པོ་སྐར། ། བའི་རྩུ་ལ་སྐར་ལ་བྱག ། རས་ཀྱི་རིལ་  
 ལ་ནམ་གོགས་བཞག ། རྱག་དཔྱ་རྩུའི་འཁྲུལ་ཆག་ནི། ། དབྱི་མོང་ཁུ་བ་བཞི་  
 སྦྱང་ལ། ། རྩུ་ཚུ་རྩུ་ཚུ་ཁ་རུ་ཚུ། ། ཅ་སྐར་པོད་དང་མ་རུ་དང་། ། རུ་རྟ་སྐར་པ་  
 ཤིང་ཀུན་གྱི་མང་དང་། ། དཔུལ་རྩུ་གཡེར་མ་དམར་ནག་སྐར། ། ར་ལྷག་

ཐུག་པ་སྒྲོན་ལ་གྲུ། ། མེ་ལ་སྒྲོས་ལ་ལུས་ལ་གྱིལ། ། རས་ཀྱི་ལྷུ་མ་ལ་ཐེ་གུའི་  
བཅིང་། ། ཉི་མ་གང་རྩོད་ག་ཏུ་ཐེད། ། བ་སྐྱའི་ཚུ་འདྲེན་བྱུང་བཅས་  
ཡིན། ། ཡང་ན་རྒྱུ་ལ་སྒྲན་བཏབ་ནས། ། འབྱར་གྱི་ཚུ་ལ་ཏུ་བྱག་པར་  
བྱས། ། མཁས་པ་ཐུག་སྟེ་བ་སྐྱ་ནས། ། ཚུ་ནི་ངེས་པ་འདྲེན་པ་ཡིན། ། བྱག་  
པའི་སྒྲན་གྱི་རིམ་པའོ། །

༥ བྱར་ཏུ་ཁོང་སྒྲན་བཏང་བ་ལ། ། གོང་གི་འཕོལ་སྒྲན་བརྟན་པ་  
བཤད། ། དེ་ནི་གལ་པ་ཡོད་པ་ལ། ། ཁོ་པོའི་གསལ་བ་གཞན་དོན་ཏུ། །  
གསང་བ་མེད་པ་བཤད་པ་བྱས། ། དེ་ལ་སྐྱིད་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། ། སྐྱི་ལ་ཚུ་  
ཚུའི་ནད་འདི་ནི། ། ཚེ་བ་ཏ་ཅང་ཆེ་བ་ལ། ། གོང་ཏུ་སྟེན་པའི་ག་བྱར་  
བཅུ། ། གཞན་ཡང་རིག་པ་སྐྱུང་བ་བྱས། ། དེ་མིན་ཚུ་ཚུའི་དཔྱ་རྒྱུང་ལ། །  
ཚུ་རྒྱང་བྱེད་རྒྱུས་བསུས་མཁར་ཤིག ། དེ་ནི་གོང་ཏུ་སྟེན་པ་ཟིན། ། སྐྱི་སྒྲན་  
གྱར་གུམ་བརྟན་པ་ནི། ། ཁ་ཆེ་བག་རྩ་སེར་པོའི་གྱར་ནད་ཏུ། ། ལྟོ་བལ་སྐྱིན་  
དཀར་སྐམ་པའི་གདན་ཁྱི་ཆིག ། བོད་ཀྱི་བོན་པོ་སྒྲོན་པོ་གཡང་འགྲུ་གྱིང་། །  
དབུ་ལ་རྒྱ་དར་སྒྲོན་པོའི་འབྱིང་ཐོད་གསལ། ། ལྷན་ལ་གུག་ཁོང་གསེར་པོའི་  
གསེར་ཁབ་རྒྱན། ། སྐྱ་ལ་ཟ་འོག་སྒྲོན་པོའི་བེར་ཆེན་གསལ། ། བྱག་ན་ཡིད་  
བཞིན་ནོར་བུའི་སར་བུ་བསྐྱམས། ། འཁོར་ཏུ་གང་ལ་གང་དགོས་འགོ་བ་རྒྱུང་།  
འཕྲང་སྒོ་འགགས་ན་མི་རྒྱུད་འབྲུལ་ཆད་ནས། ། གག་སེལ་རྩ་མོ་ལུ་ར་སྐྱན་  
བསྐབ་དགོས། ། གཙོ་བོ་བོན་པོའི་ཆེབ་པ་རྒྱ་ཏུ་བྱེད། ། འཕྲང་སྒོད་སྒྲོལ་བའི་  
ལམ་སྐྱ་མོ་སྟེ་བྱེད། ། གཞན་ཡང་རྒྱ་ཅན་མི་དྲི། ། ཅེས་པའི་ཆོག་ནི་རྒྱས་པ་  
ནི། ། ལྷག་པ་སྒྲོལ་ནས་རྒྱས་པ་བཤད། ། ཁ་ཆེ་འགན་རྩ་སེར་པོ་ནི། ། ཁ་ཆེ་  
གྱར་གུམ་ཆ་གཅིག་བཏང་། ། ལྟོ་བལ་སྐྱིན་བལ་དཀར་པོ་ནི། ། བ་ལེ་ཀ་ནི་ཆ་  
གཅིག་བཏང་། ། བོད་ཀྱི་བོན་པོ་སྒྲོན་པོ་ནི། ། དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ་ཆ་གཉིས་

བཏང་། ། དབུ་ལ་རྒྱ་དར་འབྱེང་ཐོད་ནི། ། བ་ཤ་ཀ་ནི་ཆ་གཅིག་བཏང་། །  
 ལྷན་ལ་གསེར་བྲབ་སེར་པོ་ནི། ། གསེར་གྱི་མེ་ཉླ་ཆ་གཅིག་བཏང་། ། སྤྱི་ལ་  
 ཟེ་འོག་སྤྲོ་པོ་ནི། ། ལྷན་ལ་སྤྲོ་པོ་ཆ་གཅིག་བཏང་། ། རྒྱལ་ནས་ཡིད་  
 བཞིན་ཞོར་བྱ་ནི། ། སྤྱི་རུ་ར་ཡང་ཆ་གཅིག་བཏང་། ། སྤྱི་ལ་ཟེ་འོག་འདི་  
 རྣམས་ཞིབ་པར་བཏག་པ་ལ། ། རྒྱ་ཤར་དག་གི་སྤུལ་ལ་སྟོང་། ། འདི་ནི་  
 འཕྱོ་སྤྲོ་བ་དུན་པ་ཡིན། ། འཕྱོར་དུ་གང་འདུལ་འགྲོ་དོན་ནི། ། དོན་དང་  
 རྫོང་དུ་ཁ་འཛིན་དང་། ། འདི་ཁ་སྤྱིར་བ་བྱེད་པ་སྟེ། ། སྤྱི་དང་གདོང་ནས་  
 གཡོ་བ་ལས། ། སྤེང་མངར་འདྲ་བ་ཡོད་མ་ཡིན། ། སྤྱི་ནག་ཤུར་དུ་ཟག་པ་  
 ལ། ། དཔྱུ་ཇིང་རྒྱ་རུ་སོང་བ་ན། ། བོང་ཀར་འདྲ་བ་ཡོད་མ་ཡིན། ། མཆེར་  
 ཟག་རྒྱ་རུ་སོང་བ་ན། ། ལི་སྤེང་བ་ཡོད་མ་ཡིན། ། མཆེན་པ་ཆ་རྒྱ་དཔྱུ་  
 ཇིངས་ལ། ། རྫི་མང་འདྲ་བ་ཡོད་མ་ཡིན། ། མཁལ་མའི་ཟག་རྒྱ་དཔྱུ་ཇིངས་  
 ལ། ། ཨ་རུ་འདྲ་བ་ཡོད་མ་ཡིན། ། རྫོང་ཟག་རྣམས་ལ་རྒྱང་པ་རང་། ། སྤྱིར་  
 ལ་དུག་ཀྱང་ཁྱེད་སྤུལ། ། མིག་ལྷགས་སེར་ན་སྤྱིར་བ་སྤུལ། ། མིང་དུ་བདུན་  
 པ་བཏག་པ་ལ། ། སྤྲོ་སྤྲོ་བ་རྒྱང་དང་འགལ་མི་འགལ། ། སྤྱི་མའི་ཞལ་ལ་  
 སེས་པར་བྱས། ། གཙོ་བོ་བོན་པོ་རྒྱ་རྟ་ནི། ། འཕྱོ་སྤྲོ་སྤུལ་བྱེད་རྒྱ་བཞིལ་  
 ཡིན། ། འཕྱང་དོག་འགག་ནས་འབྱུལ་ཆད་ན། ། ཆ་བའི་སྤྱིགས་མ་བེ་སྤྲོ་བ་ནི།  
 ཤུར་སེལ་བྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལམ་སྟག། ། རྒྱུ་རྒྱུ་ཆད་ན་འཕྱོ་སྤྲོ་བ་ཤིག། ། འོར་  
 ཁྱེད་སྤུལ་ནས་བསལ་དོག་ནས། ། མང་དུ་བཤད་ཀྱང་ད་རེས་ལ། ། མིང་དུས་  
 སྤྱིས་བའི་འདི་ལྟར་ཡིན། ། གེགས་སེལ་ལྷ་མོ་ཤུན་གྱེད་ནི། ། ལྷམ་པ་ལྷ་མོ་ཁྱེད་  
 ལྷག་ཉིས། ། འཕྱོ་སྤྲོ་བོང་མཉམ་སྤྱིར་བྱས་པ། ། སྤྱི་རུ་ཁྱེད་སྤུལ་ལ་  
 བཏང་། ། འཕྱང་སྤྱི་སྤྱི་བའི་ལམ་སྤྲོ་ནི། ། རྫོང་སྤྱི་བྱེད་པའི་དོན་ཡིན་  
 ཉི། ། སྤྲོ་སྤྱིར་རྣམས་ཀྱི་ཡང་ཤུན་ཡིན། ། ཆ་རྒྱར་མ་ཟད་ཀྱང་ལ་ཤིས། །

ལྷན་པ་ནམས་ཀྱི་ཐུགས་ལ་ཞོག ། སྔ་མཆིན་བསེལ་ལྟར་དྲག་ན་ནས། །  
 བཀོལ་རེང་དག་གིས་ཐུལ་མ་བཏང་། ། འཇམ་ལ་བདེ་བའི་བྱང་བཅས་  
 བཞིན། ། ལྷ་མའི་ཞལ་ལས་ཤེས་པ་ནི། ། བ་ལེ་བཞག་ནས་བོང་དཀར་  
 ལྷོན། ། དེ་བཞིན་མཆེར་པའི་རྩལ་ཡང་། ། བ་ཤ་བཞག་ནས་ལི་ཤི་ལྷོན། །  
 མཆིན་པའི་རྩལ་ལྷོན་སྤིང་མེད། ། མཁལ་མ་གསེར་གྱི་མེ་ཏྲག་བཞག ། ཨ་རུ་  
 ར་ནི་ལྷོན་པ་ཡི། ། ལྷོད་ལ་ལྷོན་ཤི་ཆེན་མོ་མེད། ། ཆ་བཞག་དག་གི་ཆ་རྩ་  
 ལ། ། བརྟན་པའི་སྤེང་རུ་ག་རུར་སྤགས། ། རིག་པས་སྤྱིད་པའི་བྱེད་  
 པའོ། ། ཞོང་རུ་བལྟན་པའི་གབ་ཆོག་ལ། ། མོ་ཉྩ་སྤམ་ཆེན་ཅེས་པ་ནི། ། ལྷ་  
 རུར་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། ། རང་གི་ཐག་པ་འདྲོར་བ་ནི། ། རང་གི་འབྲས་བུ་མེད་  
 པ་བྱེད། ། ར་ཟ་རས་དཀར་བྱི་མེད་ནི། ། རས་དཀར་བྱི་མ་མེད་པ་ཡིན། །  
 འགའ་ཞིག་བྱིན་སྤོབས་རྟེན་པ་ལྟར། ། ཐང་ནི་ཡུན་རིང་ལྷོན་པས་དོན། །  
 གསེབ་ཟས་ཀྱི་པན་གཏོང་ནི། ། གང་གི་རྩ་ནི་ལྷ་བ་ནི། ། གང་རྩ་འདྲ་འདི་  
 མཉམ་པ་ལ། ། ཆང་འཇམ་བཏང་བ་ཡོད་པ་ན། ། ཆ་བའི་རྩ་རུ་ཤེས་པར་  
 བྱས། ། ཆ་རྩ་འདྲ་འམ་མཉམ་པ་ལ། ། ཟས་ནི་བརྟུང་མེད་བཏང་བ་  
 ཡིས། ། ཐུ་རུ་འགྲོ་ན་གང་རྩར་བཟུངས། ། སྔ་ཉ་མཆིན་པའི་ཁྲག་ལ་ལྷ། །  
 རུ་ཐུང་ལྷང་པ་ཐོན་ཅི་ལྷ། ། ཆ་རྩ་ཡིན་པས་སྤྲུག་བརྟུང་ཡོད། ། ལྷ་ཀར་བྱང་  
 པའི་རྩལ་འདྲ་དང་། ། རྟག་པོའི་སྤྲུལ་མི་ཆག་དང་། ། རི་མོ་ཅན་དང་ལྷང་ཁུ་  
 རམས། ། ཆ་རྩ་ཡིན་པ་དེ་ལྟར་བྱིས། ། གང་རྩ་དམར་ལ་འཇམ་པ་དང་། །  
 མདྲོར་ན་གོང་ནས་སྤྲུག་པ་རམས། ། གང་བ་རྩ་རུ་རོ་བོའི་བཟུང་། ། མི་མཆོ་  
 འཆི་བ་ཁྲག་རིགས་འཆི་བ་ནི། ། རྩ་རུ་སོང་ན་མི་འཆོ་སྤང་། ། སེར་པོ་ལྷ་མོ་  
 འཆོ་རྟེན་ཆེ། ། ཁྲག་ཞག་གདོང་ཤི་འདྲ་བ་ན། ། འཆི་བ་ཁྲག་རུ་ཤེས་པ་  
 བྱ། ། འཆོ་ཁྲག་ཀ་ལ་ཆག་པ་སྤྱིན། ། རྟག་ཆག་རི་མོ་ཡོད་ན་བཟང་། །

མདོར་ན་ནག་ནི་ཡོད་ན་བཟང་། ། འདི་འདྲའི་སྤྲུལ་སྦྱར་ཉམས་སྦྱང་  
 རྣམས། ། བདག་གིས་བྲིས་ལ་ཟུར་དུ་བཀོལ། ། རྒྱས་པ་གཞུང་ནི་མང་པོ་  
 འདུག ། མཐོང་བ་ཡིག་ཚུང་མང་པོ་འདུག ། བྱེད་པའི་སྤྲུལ་པ་མང་པོ་  
 འདུག ། ཀུན་ལ་ཉམས་པ་ལག་ལེན་ལེགས། ། ད་དུང་བྱི་རྩེས་བཅོད་པ་  
 ལ། ། ཆེད་དུ་ཆེ་བ་ལག་ལེན་རྣམས། ། ཅིག་དུ་སྒྲིལ་ན་བདག་གིས་  
 བཤད། ། མི་རུ་རྟ་ཀྱང་བྱང་བྱ་དང་། ། བྱི་དང་སྟག་པག་རུ་པ་རྣམས། །  
 སོལ་བ་མེ་ལ་དཀར་ཆེགས་སྟེགས། ། སྟེན་མ་སྟོས་དཀར་འབྲས་བྱ་དང་། །  
 བརྩོར་སོ་མ་རུ་ཇ་རྣམས། ། ཞིབ་པར་བཏག་ལ་བ་རྩ་ལུ། ། སྒྲེལ་སྦྱར་བྱི་  
 རྩེས་གཙོད་པ་ནི། ། ཤིན་དུ་གསང་བ་སྦྱར་བ་ཡིན། ། མཆོ་འཆི་རྟགས་ནི་  
 འདི་ཉམས་འབྱུང་། ། སྦྱར་ནི་ཆ་རྩུ་འཆོ་བ་དཀའ། ། མ་ཤེས་པ་ལ་བྱག་ཆད་  
 མེད། ། ཆ་རྩུ་མགོན་པོ་འདྲ་བ་ནི། ། རྒྱལ་ཤེས་བྱ་ཡང་མི་འཆོ་བའི། ། ད་  
 ཉམས་སྤྲུལ་པ་ག་ལ་འཆོ། ། ཆ་རྩུ་ཡི་དྲགས་འདྲ་གཟུགས་ལ། ། ཉེ་ཐག་ཆད་  
 ཅིང་འཁྱུ་སྟག་བྱེད། ། དབུག་ཁ་མི་བདེ་སྦྱངས་པ་འདྲ། ། ཟས་ལ་བྲི་མ་  
 འདུག་ཟེར་ཅིང་། ། ཁོང་སྤྱོད་ཅིང་ཤེས་པ་ཞན། ། འདི་འདྲའི་ནད་པ་  
 དག་ལས་སྦྱར། ། འཆོ་བའི་ནད་པ་འདི་འདྲ་འབྱུང་། ། སྤྲུལ་སྦྱོང་ཆེ་ལ་དང་  
 ག་བདེ། ། སྦྱངས་པ་སྟེ་ལ་རིག་པ་བསལ། ། རྩུ་བྱང་རྩེ་ཆེ་རྩེ་ཆེ་འགྲ། ། འདི་  
 འདྲའི་ནད་པ་ཤིན་དུ་བཟང་། ། འདི་ནི་ཐུལ་ཆག་ཆེན་མོ་དང་། ། མཁས་པ་  
 ཉམས་སྦྱང་ལ་རྟེན་ནས། ། དཀོན་མཆོག་བྱང་འཆོ་བྱེད། ། རིན་ཆེན་ང་ཡི་  
 བྱི། ། བྱ་དང་སྦྲུབ་མའི་དོན་དུ་བཀོད། ། དག་བའི་གཞན་པན་བཅོན་པ་  
 ཤོག ། སྤྱོད་རིན་ཆེན་སྦྱང་དུ་སྦྱར་བ་བཏ་ཤིས། ། དགོའ། ། ཉིང་པོ་  
 བསྟུས་པ་ལ། ། འུ་སྤྱོད་མ་ཁོང་ཞིང་དར། ། གཅིན་མང་འཁྱིར་པ་སྦྱོང་པ་མ་ཡིན།  
 དང་ཟབ།

༡༩ མ མཆུ་ནད་བཙོས་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བཟུགས། ། ཇོ་ཨ་ཤ།  
 གུ་རུ་བེཊུ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། ། དམུ་རྩ་འབྲུལ་ཆགས་ལག་ལེན་ལ། ། བཙོས་  
 ཐབས་གཙོ་བོ་སྤྱང་མ་ཡིན། ། དེ་ལ་འབྲུལ་ཆགས་རྩ་རྒྱུར་གཉིས། ། པལ་ཆེར་  
 ཆ་གང་གཉིས་ལ་དགོངས། ། གང་རྩ་རྣམས་ལ་འབྲུལ་ཆགས་མཆོག་ཆ་རྩ་རྒྱུ་  
 མ་ཐེབ་ན། ། ཆ་རྩ་དག་ཀྱང་འདྲོང་པ་ཡོང་། ། དེ་ལ་སྦྱར་བ་མང་ཡོད་  
 ཀྱང་། ། ཉམས་སྦྱང་ངེས་པ་གྲུབ་པ་ནི། དགྲུ་བརྩ་གཅིག་ལོན་བྱང་པ་རྩ་ཆ་ལྷིག་  
 རྩ་ཆོད་གང་། སྤོན་གཉིས། ། འབྲུ་རྩ་ག་བན་བ་ལ་ཁྱུར། ཉི་མ་བེད་གཤེད་  
 དང་། ། ཆ་ལ་ཤིང་མངར་ལི་ཤི་དང་། ། གྲར་གྲུམ་སྒྲུག་སྒྲེལ་པི་པི་ཡིང་། །  
 སྒྲ་ཅི་གྲུ་གྲུལ་དཀར་པོ་རྣམས། ། བྱར་མ་རྩ་བྱས་ནང་རྩུབ་གཉིས། ། སྦྱང་  
 དཀར་ཁྱུ་བ་སྒྲུལ་ལ་བཏང་། ། དེ་བར་བཏུང་བ་དེ་ཉེན་པ། ། རྩ་རྣམས་ཆའི་  
 ལམ་ནས་འཛག་། སྦྱན་དེ་ཞག་བརྩ་སྒྲ་ཕྱེད་བར། ། སྦྱན་འཕྲོ་མི་བཅད་བས་  
 རྩང་ཉེན། ། རྩོད་ན་གཉེར་མ་བམ་རུམ་འགོ། ། རྩ་བད་པ་ལ་རྩ་ལྷག་  
 རྩེམ། ། གསང་བ་གདམས་ལ་བརྩད་ཀྱི་གསོ། ། དེའི་ཆོ་བད་པ་ཡང་  
 འཆོ། ། ཆ་རྩ་དེའི་མ་འབྲང་ན། ། རྩ་རྩུར་བཤལ་གྱི་སྦྱང་བ་ཐབས། ། སྦྱན་  
 འགོ་འབྲུལ་སྤྱོད་སྦྱི་དང་འབྲ། ། རྩ་ཆ་སྦྱུལ་ཤ་རལ་ཆེན་ཅུང་། ། ལྷར་བྱ་  
 སྤང་གཅིག་པི་པི་ཡིང་། ། རྩར་བྱིད་ཞོ་གསུམ་རིལ་བྱ་བྱས། ། ལུས་བྱང་ནད་  
 རྩོབས་གཉིས་ལྷས་ལ། ། ཞག་གསུམ་བར་ཏུ་སྦྱན་རྩ་རྩུར་དཔལ་རྩ་ཆོད་ལོས། མི་  
 བཅད། ། དེ་བར་རྩས་ཁྱུ་བན་དྲོན་རན། ། མི་ཆེ་ཆང་རྩའི་སྦྱང་པ་  
 བཏབ། ། བྱར་ཆང་སྦྱ་སྦྱེས་ཁམས་དང་སྦྱར། ། རྩ་བད་བསྦྱས་པ་རྩང་མ་  
 ལ། ། གསང་ཁ་གདམ་ཞིང་རྩ་ལྷག་སྦྱེམ། ། ལུས་བྱང་བསོ་ལ་ཤིན་ཏུ་གཅིས།  
 སྦྱན་གྱི་སྦྱུ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། ། ཟེལ་ཕྱག་བཅེས་བཏུས་བྱང་པའི་ལུགས། །  
 ཆང་མ་འདི་རུ་རྩ་གན་ཡང་། ། ལྷག་ཆད་ཡོད་དོགས་བྱར་ཅམ་ཞིག ། བཙོས་

ཀའི་སྒྲིབ་པོ་འདིར་བྲིད། ། ཚ་ཆུ་གང་ཆུར་བསྟུར་བ་དང་། ། གང་ཆུ་ཉེན་ལ་  
 འབེད་པ་དང་། ། གསུམ་མཁར་འབེབ་པ་སྦྱར་བ་དང་། ། བོར་ཁྱང་སྤྱབས་  
 སུ་གང་བ་དང་། ། མཚོ་མོ་ཡུར་དུས་གང་བ་དང་། ། རྒྱ་མཚོ་གནས་སུ་སྦྱབ་པ་  
 དང་། ། ཕྱི་ནས་མི་རྟོག་གནས་སྒྲིག་དང་། ། རྒྱུ་གྱི་དགོས་པ་བསལ་བ་  
 དང་། ། རྒྱ་པ་བརྒྱད་དུ་ཤེས་མོད་ཀྱི། ། ཚ་ཆུར་གང་ཆུར་བསྟུར་བ་ནི། །  
 རུ་སྤང་ལོང་ཆ་ཤེད་གཅིག་དབབ། ། རྟོང་ལེན་སྐྱ་རུ་སྒྲེ་ཤེས་དང་། ། ཀུན་ཀ་  
 རིམ་རུ་པ་ཏ་དང་། ། མ་རུ་རུ་རྟ་དུག་གི་ཐང་བཏང་ཞིང་། ། དེ་རྗེས་ཚད་  
 ཤེད་ཆེ་གྱུར་ན། ། སྐྱ་རུ་རའི་ཆེག་ཏང་བཏང་། ། གང་ཆུ་ཉེན་ལ་འབེབ་པ་  
 ནི། ། མ་རུ་བཞི་དང་གི་ཡང་ཀླ། ། སྐྱ་རུ་ཨ་རུ་མཆུ་ཉུང་དང་། ། ཐང་རུ་  
 ལན་འགའ་བར་རུ་བཏང་། ། དེ་ནས་གསུམ་མཁར་འབེབ་པ་ནི། ། ག་བུར་  
 ས་མར་སྦྱར་བ་ལས། ། སྐྱ་རུ་ར་དང་ལྷམ་པ་དང་། ། ཀའི་མ་ཐིག་སྒྲིན་ཟེ་མ་  
 དང་། ། ལ་འབེབ་བྱས་ལ་ལན་འགའ་བཏང་། ། བོར་ཁྱང་སྤྱབས་སུ་གང་བ་  
 ནི། ། སུག་སྒྲེལ་ཐིག་སྒྲིན་རྒྱ་ཚྭ་དང་། ། རུ་རྟ་འཆིལ་པའི་བྱ་ར་ཡི། ། བོར་  
 ཁྱང་སྤྱབས་སུ་སྤྱོད་བར་བྱེད། ། ཡང་གཅིག་སྒྲིན་གྱི་སྦྱར་བ་ལ། ། རྒྱ་ཚྭ་ཐིག་  
 སྒྲིན་ལྷམ་པ་དང་། ། སུག་སྒྲེལ་ཟེ་མ་ཚྭ་ལ་དང་། ། འདི་དུག་ཆང་ལ་བཏབ་ལ་  
 བཏང་། ། འདི་ནི་བོར་ཁྱང་སྤྱབས་སྤྱོད་གདམས་པ་འོ། ། བད་གཞི་གང་བ་  
 སེལ་བ་བྱོད་ཀྱི་སྒྲན། ། རོ་བོ་ཆུ་མེར་འདུ་བ་གཉེན་པའི་སྒྲན། ། རྒྱ་ལམ་  
 འགགས་པ་ལམ་དུས་འདུག་པའི་སྒྲན། ། སེ་འབྲུ་ན་ལེ་ཤམ་དང་མི་མི་  
 ལིང་། ། རོ་ཚྭ་སྒྲིས་ཀར་ཐ་ཀར་རོ་རྗེ་དང་། ། རྒྱ་ཚྭ་གམེར་གྱི་བྱེ་མ་ཐིག་སྒྲིན་  
 དང་། ། རྒྱེད་པོ་དག་སྦྱར་འདི་ཡི་ནི། ། སྒྲམ་གྱི་སྦྱར་བ་ཡིན་པ་བཤད། ། དེ་  
 ནས་ཁམས་ནི་སྒྲམ་ལ་དང་། ། འབྲུལ་ཆགས་ལ་ལས་འདུག་པར་བྱས། ། རྒྱལ་  
 མོ་འབྲུལ་གྱི་རྒྱ་སྦྱང་དང་། ། བྱེ་གོང་དབང་པོ་རྒྱན་སྦྱང་དང་། ། རིན་ཆེན་

རྟོན་གྱི་འབྲུལ་སྤྱོད་དང་། ། རྟག་པོ་འདུས་པའི་སྤྱིས་སྤྱོད་དང་། ། རྣམ་པ་  
 བཞི་རུ་ཤེས་པར་བྱའོ། ། རྒྱལ་མོ་འབྲུལ་གྱི་ཆུ་སྤྱོད་ས་ནི། ། ཉི་དགའ་བཟང་  
 པོའི་བརྒྱད་ཆ་ཐུབ། ། སྤྱི་རུ་ར་ནི་ཆ་གཉིས་ཉེ། ། མ་རུ་རུ་རྟའི་ཆ་གཅིག་  
 ཐུབ། ། རྒྱ་ཆ་གསེར་བྲེ་ཐིག་སྤྱིན་དང་། ། རྟག་སྤྱིལ་བེ་མའི་ལྷ་ཆ་ཐུབ། ། ཆ་  
 ལྷི་བརྟུ་དང་ལྷན་པ་ནི། ། དལ་རྒྱ་ཆ་ཆ་བ་རྒྱུང་འགྲངས་ཡང་མིད། ། ཆང་ལ་  
 སྤྱར་བ་ལེན་མང་བྱིན། ། བྲེ་གོང་དབང་པོའི་རྒྱན་སྤྱོད་ནི། ། ཐར་རུ་བཟང་  
 པོའི་ཟར་བྲུ་ནི། ། ཆ་བྲེད་ཐུབ་པར་རིག་པ་ཡིན། ། དུར་བྲིད་བཟང་པོའི་  
 ཟར་བྲུ་ནི། ། རྟག་ཆ་ཐུབ་པ་རིག་པ་ཡིན། ། བྲི་ཁུན་དེའི་བྲེད། ། སྤྱི་རུ་ར་  
 དང་མཛེ་ཆ་གཉིས། དེ་དང་མཉམ་པ་སྤྱོད་པ་ཡིན། ། རྒྱ་ཆ་གསེར་བྲེ་རྟག་  
 སྤྱིལ་ཐིག་སྤྱིན་དང་། ། དེ་དང་མཉམ་པ་གསུང་པ་ཡིན། ། ལྷ་ལ་བེ་མ་དཀར་  
 པོ་ཆིག་ཐུབ་གསུམ། ། དེ་དང་མཉམ་པ་གསུང་པ་ཡིན། ། ཆ་ནི་བརྟུ་གཉིས་  
 ལྷན་པ་ནི། ། རྟུ་དང་ལྷགས་ནི་བ་རྒྱུ་ཐུས། ། རྟོན་སྤྱོད་བྱུང་ནས་ཐོ་མ་རུ། །  
 མེ་ནི་སྤྱབ་པར་གསུངས་པ་ཡིན། ། རིན་ཆེན་རྟོན་གྱི་འབྲུལ་སྤྱོད་ནི། ། གསེར་  
 དདུལ་ཟང་དང་ལྷ་ཉིག་དང་། ། མཆོལ་དང་སྤྱར་ལེན་བྲི་རུ་རྟག ། རྟག་པོ་  
 འདི་ཉིད་ཐལ་བའམ། ། ཉག་པ་བཏག་པ་མཆོག་ཡིན་ནོ། ། དདུལ་རྒྱ་རྟོན་ནི་  
 ཡབ་ཡུམ་གཉིས། ། ལག་ལྷ་སྤྱར་ལ་ནམ་མཁའི་མདོག ། ཟར་བྲུ་གཉིས་པོ་  
 གོང་དང་རིག་པ་འདྲ། ། རྒྱ་ཆ་ལྷན་པ་གསེར་བྲེ་གསུམ། ། ལ་སྤྱིར་དུས་ནི་  
 བཏང་བ་བསྐྱེལ། ། འདམ་རྟགས་བྱས་པའི་རིལ་བྲུ་ནི། ། ཆང་ལ་སྤྱར་ན་  
 བཏང་བ་བྱས། ། དང་པོ་སྤྱན་སྤྱན་ཆེ་བ་ན། ། རྒྱ་ཡང་སྤྱག་པའི་ཉེན་ཡོད་  
 པས། ། དང་པོར་དུབ་ན་བྲིལ་སྤྱོད། ། བར་དུས་སྤྱོད་གྱི་མལ་གསོན་ས། །  
 བྲིད་ནང་པར་བྲུག་པ་བཀའ། ། ཇི་ལྟར་རྩ་ལ་ཞུར་གྱུར་། ། རྒྱལ་སྤྱིག་ནི་  
 རྟོན་པ་ན། ། རྒྱ་ནི་མི་ཟད་འཆི་མི་འགྱུར། ། རྟག་པོ་འདུས་པ་སྤྱི་བཤལ་



བོ། ། ཐར་ཅུ་དུར་བྱིད་བཟང་པོ་དུག ། རྟིག་པ་སྲིན་སྲུ་ཀ་ཀ་རུ། ། སྟུག་པོ་  
 བལ་ཁྱབ་ཁྱུ་ཚད་དང་། ། དཀར་པོ་ཆེག་ཐུབ་ཐང་ལ་དཀར་བཅུ་གསུམ་ཡོད། །  
 དུང་ཚད་རིག་པའི་སྤང་ལ་བཞུ། ། རུལ་གྱིས་རུལ་ཉིད་སྦྱང་བའི་ཕྱིར། །  
 མཚོ་ཆུ་རུལ་ལམ་ཁྲོན་ཆུ་རུལ། ། ལྷགས་དང་རྟ་ལ་ཆུ་རུལ་ཤིས། ། རླེམ་  
 ཚགས་ལ་སྟགས་འདིར་མ་བཀའོ། ། བྲང་ཏི་མཚན་ཅན་ཆོས་རྒྱལ་བཟླ་ཤིས་  
 ལ། ། སྟོག་སུམ་གྲས་པ་ཆེན་པོའི་ཕྱག་འཆོལ་ལ། ། མཚན་པའི་སྟེ་དུ་ཁྲག་  
 གིས་ཆགས། ། ཁྲག་གིས་ཟིལ་པ་རྒྱུའི་གོང་པོར་སྤང་། ། རྒྱུའི་གང་པོ་བྲང་  
 འདྲའི་ནང་དུ་སྦྱངས། ། ཟང་འདྲའི་ནང་ནས་ལུས་པོ་ཀུན་ལ་ཁྲབ། ། རྟོད་  
 ཟང་སྦྱལ་བའི་ཆ་བ་སྦྱིས་ཀྱང་ཡོད། ། དང་པོ་ཐང་གི་དང་སྟེག་དབྱེ། ། དེ་  
 རྟེན་ཕྱེམས་དོན་ཚད་སེལ། ། འཕོལ་སྟེན་གྱར་གྱུམ་བདུན་པ་ཡིན། ། ཁ་སྦྱར་  
 མན་ངག་ཁྱུ་ཆེ་བ། ། སྒ་མའི་གསུང་ལྟར་བྱའོ། ། ལམ་འཇུག་ཆུ་ལྟག་སྦྱང་  
 དཀོས་པ། ། དམར་ཟལ་ཆུ་བྲེ་གང་བ་ལ། ། དྲི་བྱིད་བཟང་པོ་ཐེབ་ཆེག་  
 གསུམ། ། དང་ཁའི་འཁོར་ལ་ལྷའམ་བདུན། ། ད་ལྟ་རྟོག་པོ་གཉིས་སོ་  
 གསུམ། ། ཁུ་བྲས་པ་ཆེགས་མ་འདོར། ། ཁ་ཚར་འཕོལ་སྟེན་བདུན་པ་  
 འདེབ། ། ཆུ་ནམས་རང་གསང་འགྲོངས་པ་དེས། ། བ་རྒྱུའི་འབྲལ་སྦྱང་ཆེན་  
 མོ་དུག ། ཆས་བྱི་བྱང་ངན་ཆུ་ལྟག་ལ། ། ཇོ་ལྷའི་རུས་པ་འདོར་བ་དང་། །  
 ཆེབ་བཅུད་ལྟན་པའི་འཁོར་ལ་དང་། ། སུ་ལུ་དཀར་དང་ལྷན་མ་དཀར། །  
 སྤང་པོ་སྟོད་དང་བྱིའི་ལྷེ། ། དུག་པོ་འདི་དག་ཐང་དུ་བཏང་། ། ཆུ་བསང་རང་  
 བསང་འབྱེན་བྱེད་པའི། ། མན་ངག་དམ་པ་སྟིང་ལ་འཆོང་། ། དར་མ་བྱང་  
 ཁྲག་རྒྱས་པ་ལ། ། སྦྱང་དུ་རུ་ཐུང་གཏར་བ་ཡང་། ། གན་ད་ཀྱི་ཞལ་གདམས་  
 ཡིན་ནོ་གསུང་། ། ཐོག་མར་ཟས་ནི་ཡན་ལ་གཏེད། ། མཐའ་དུ་བཅུད་ཀྱི་  
 ལུས་བྱང་གསོ། ། སྦྱང་ལམ་གྲགས་ཤུལ་མེ་ཉི་སྦྱང་། ། འདི་ཡང་གནད་ཀྱི་

གདམས་པོ། ། ཞལ་གདམས་གསང་བའི་མེ་ཏྲིག་འདི། ། རྩོད་ལྡན་བྱང་  
 བའི་ཚོགས་ལ་བསྐྱངས། ། བརྩད་ལྡན་རྩ་བུ་སྤང་ཅི་ཡིས། ། རྩལ་མེད་འཕྲང་  
 པ་མེལ་བྱེད་ཤོག ། བང་ཉི་ཚེས་རྒྱལ་བཟ་ཤིས་ཀྱི། ། ས་སྐྱའི་ཉི་ཐོག་སྒྲན་  
 རྩོད་ཏུ། ། དཀོན་མཆོག་པན་དར་བདག་ལ་སྤང་། ། བགའ་རྒྱ་དམ་ཆོག་སྤྱིང་  
 ལ་འཆོང་། ། ཡང་ཅིག་ཙ་སྤྱང་ཆུ་བཤལ་ལ། ། ཉི་ལྷ་ལྷམ་པ་ཐུར་མགོ་  
 གང་། ། དབྱེ་མ་ཉི་འགྱུར་ཟེར་མ་བྱེད། ། སྤྲིག་སྤྲིན་བཞི་ཆ་ཆོད་ཏུ་བྱས། །  
 བྱང་པ་ཤོག་དཀར་རྩོན་པ་བདུན། ། ཞིབ་བཏག་དར་དམར་ཁྲུང་ཏུ་  
 བདུམ། ། ཆང་ལ་སྤང་ནས་ཁོང་ཏུ་བཏང་། ། ཅེ་ཁྲ་ཞལ་གྱི་ཙ་འཁྲུས་  
 འབྱུངས། ། མ་ཏྲ་གིར་ཉི་ཞལ་གདམས་ཡིན། ། ན་མོ་གི་རུ་དཀར་པོ་གོ་དྲར་  
 དང་། ། ཅོན་དཀར་དམར་ཨ་རུ་ར། ། བརྩའང་གུར་གུམ་ལི་ཤི་དང་། ། ལི་ཁྲི་དམ་  
 མཁྲིས་གུ་གུལ་དཀར། ། མ་དཀར་རྩོ་རྩེར་སོ་མ་ར། ། ཟ་ཐོག་འགྲོན་བྱ་ཐུར་མའི་མལ། །  
 ཀར་དཀར་པོ་བཞི་འགྱུར་བཏང་། ། སེང་ལྗང་མང་གིས་སུམ་ལ་བཏང་། ། ཕྱིའི་རྒྱ་མཆོ་  
 རླེམ་པར་བྱས། ། ལྷ་མིན་ཆུ་མེར་སྒྲོས་ཅི་དགོས། ། སེ་འབྲུ་བཞི་དང་རྟག་པ་སྤང་། ། འདི་  
 རྩོར་དགེ་བ་མཐུ་ཡིས་ནི། ། གསེརིག་བསྟན་པ་དར་བ་དང་། ། འགྲོ་ཀྱན་ནད་ལས་སྤོལ་  
 བར་ཤོག །

༡༧ ཙ འོར་ནད་བཙོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཟྱགས། ། མོ་ཨ་སྤྲུལ་  
 གྱི་སྒྲུ་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། ། འོར་ནད་གསོ་བའི་མན་ངག་རྟེན། ། དབྱེ་བ་བྱི་  
 འོར་ནད་འོར་གཉིས། ། བརྟན་མེད་རྣམས་ནི་བྱི་འོར་ཡིན། ། དབྱེ་བ་དག་  
 དང་མཐུན་པ་སྟེ། ། མཁའ་ཞིག་སྐྱ་སྤབ་བདག་ཏུ་འདོད། ། དེ་ལ་དོན་ཏུ་  
 མཐུན་པ་ཡིན། ། རྩེས་ལ་གང་རྒྱར་འདྲེ་མ་སྟེ། ། བརྟན་ཅན་རྣམས་ནི་ནད་  
 འོར་ཡིན། ། འགྱིང་པ་དག་ཀྱང་དེ་དང་མཆུངས། ། རྩེས་མ་ཆ་རྒྱར་འགོ་བ་  
 ཡིན། ། རྟགས་ལ་རྒྱ་མེར་འོར་རྒྱང་བྱིར། ། དང་པོ་རྒྱ་མཁའ་འདི་རྣམས་གཡོ།  
 མིག་གི་ཡས་སྤྱིབ་གཉིས་པོ་དང་། ། རྒྱབ་ཀྱི་ཆོག་པ་བརྒྱད་པ་དང་། ། འཇུག་

རྟོག་ཀྱང་པོལ་གཉིས་པོ་སྒྲིབ་། ། དེ་རྣམས་འོར་གྱི་རུས་ལུ་འོང་། ། འགོ་རུ་  
 གང་ཅུག་ཡོན་པོར་འགོ། ། གསོ་ཐབས་སྒྲིབ་དང་སྒྲིབ་གཉིས་པོ། ། སྒྲིབ་ལ་ཞི་  
 དང་སྒྲིབ་བ་གཉིས། ། ཞི་བྱེད་རེ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཤིང་དང་། ། རྩ་མེར་སྒྲིབ་གསུམ་  
 འབྲས་བུ་གསུམ། ། མེད་ལྡེང་ལུ་བའི་ཁུ་རྣམས། ། སྒྲིབ་ཅི་ལ་སྒྲིབ་བ་རྩའི་  
 ལུལ། ། གཉིས་པ་སྒྲིབ་བའི་མན་ངག་ནི། རྩུགས་པའི་རྟ་རྩར་བྱེད་རྟོང་ལེན་གྱི་  
 ལུལ་དང་འབྲུད་པའི་མི་ལ་བ་རྩར་སྒྲིབ་བ་ཡིས་རྩ། ། འཇམ་པའི་སྒྲིབ་པོ་སྒྲིབ་  
 བའི་ལྷགས། ། རྟ་ནི་བ་རྩར་དག་ལ་བྱས། ། སྒྲིབ་ལ་གཏར་དང་བསྐྱེད་སྒྲིབ་  
 གཉིས། ། བྱེ་བྲག་དག་གི་བསོ་བ་ནི། ། བྱེ་འོར་མེ་འབྲུ་བཞི་པ་དང་། །  
 བརྒྱད་པ་སོགས་གྱི་དཀོས་པ་བྱས། ། བྱང་འོར་མེ་འབྲུ་ལྷ་པ་དང་། ། ལྷར་  
 ལྷམ་བདུན་པ་སྟག་སྒྲིབ་བཏར་། ། མེད་ཅ་བྱིན་བཞུགས་ལ་སོགས་གཏར་། ། རྩ་  
 མེར་ནད་ལ་དཀར་ནག་གཉིས། ། རྩ་མེར་དཀར་པོ་འོར་ནད་སྒྲིབ་སོབ་  
 སྒྲིབ་ས། ། འོར་ནད་ལ་ཡང་རྩུགས་གཅིག་གྱེན་འཛིག་གཉིས། ། རྩུགས་  
 གཅིག་སྒྲིབ་པ་གཡས་གཡོན་གང་ཡིན་ཏེ། ། སྒྲིབ་ནས་སྒྲིབ་ས་ནས་བྱེ་འོར་འགོ་  
 བ་ཡིན། ། གྱེན་འཛིག་སྒྲིབ་ས་པ་བྱེ་འཛིན་འཛིན་བ་ནི། ། དེ་དག་གཡོ་བ་བྱུང་  
 པར་ཅན། ། ཐར་རུ་རྩར་བྱེད་ལུ་ཟི་སྟག་ཤབ། ། ལུ་དག་རེ་ལྷག་སྒྲིབ་ཆེན་གྱི་  
 ལུལ་དང་། ། སྒྲིབ་ས་སྒྲིབ་བྱུང་འཛིན་དེག་ཁྱི་གཡུ་ཆ་ལས། ། སོ་བརྒྱད་དེ་རྩ་  
 སྒྲིབ་བ་བ་ཀོ་ཅམ། ། ལྷག་པའི་ད་ལ་རེག་པ་བདེ་སྒྲིབ་ཟེར། ། ལ་ཅིག་གཉན་  
 འབག་ཟེར་ཅིང་འབྲུལ་བ་ཡོད། ། རྩ་མེར་དཀར་པོ་སྒྲིབ་སོབ་སྒྲིབ་པ་དེ། །  
 ཡན་ལག་བཞི་པོ་དག་རྩ་གང་བྱུང་ཡང་། ། རྩེས་བུ་མིང་ཅན་སྟག་ཤ་ལྷང་ཅི་  
 ཟ། ། ལུ་དག་ལུ་ཟི་རྩ་ཅ་རེ་ལྷག་པ། ། མར་དཀར་སྒྲིབ་ནས་བྱུག་པར་སོས་  
 པར་འབྱུར། ། སྒྲིབ་པོ་འོར་རྩ་ལྷང་ས་པ་གསོ་བ་ལས། ། བཅོས་ཐབས་ཆ་འོར་  
 སྒྲིབ་སྒྲིབ་བཞི། ། སོ་བའི་གཞི་བཟུང་ད་ལི་གསུམ་མམ་བདུན། ། སྒྲིབ་བྱེད་

རང་སར་ཞི་ལ་གྱར་གུམ་དགྲ། ། དམ་མཁྱིམ་བཤམ་ཞུན་ཀ་ར་སྐར་ལ་  
 བཏང་། ། ཡང་ན་གཞེར་རྩ་བྱས་སྐྱར་བ་རྩ་བྱ་དང་། ། སྐྱོན་ཤིང་དང་ནི་  
 སྐྱར་ཤུན་དང་། ། སྐྱ་སྐང་འབྲས་བུ་གསུམ་དང་བྱི་ཐང་ཀ། ། ལུ་གུལ་ཕྱེ་མ་  
 རྣམས་དང་ལྷགས་བྲེག་མཉམ། ། བ་རྩ་བརྒྱད་འགྱུར་སོར་སོ་བཤོལ་རུས་  
 ལ། ། སྐལ་འདེར་སོང་ནས་སྐྱ་ནས་རིལ་བུ་བྱས། ། འདི་བོས་ལྷ་འཆོམ་དར་བ་  
 རྩང་བྱེད་བཏང་། ། འོར་དང་སྐྱ་ཐབ་ནད་ལ་སྐྱག་གཏེར་ཡིན། ། སྐྱད་ཏུ་རུ་  
 སྐྱང་སྐྱོད་ཁ་ཡོང་ཅ་གཏར། ། གནས་དང་སྐྱར་སྤྲེག་ཤེསྤྱི་རིགས་གཏར། །  
 སྐྱངས་བ་རུར་བྱེད་རྩྱང་ཡིན། ཤོང་དང་མཐུན་སྤྲེ་བཟུང་དང་སྐྱར། ། ཟས་ནི་  
 དར་བ་གསར་འཐུང་ཆོ་འོར་མཐུན། ། གསོ་རུང་བཟུང་བཞིམ་ཤོར་དང་། །  
 ཅ་དལ་རྩ་སྤྱོད་སྐྱམ་དང་རྩྱང་། ། སྐྱེས་པའི་རྩྱོད་དང་བྱེད་མེད་སྐྱང། ། སྐྱང་  
 དང་རྩ་ཁ་སྤྲེ་བ་དང་། ། གདོན་གྱི་བྱེད་ཁ་མི་ལྷན་པའོ། ། དང་པོ་འདི་ལ་རྩ་  
 དང་སྐྱངས། ། སྐྱེས་པར་བྱེད་དང་གསུམ་རུ་འདོད། ། རྩ་བ་ལ་པང་སྐྱན་དང་  
 སྐྱང། ། སྐྱན་ལ་མ་རུ་བཞི་ཐང་ངམ། ། ཡང་ན་ཏིག་ཏ་འབྲས་བུ་གསུམ། །  
 རྩྱང་ཡིན་བ་ཡེ་བ་ཤ་ཀ། ། པང་ནས་ལྷམ་པའི་ཆིག་ཐང་བཏང་། ། དེའི་ཁག་  
 ངན་ཅད་ན་འབྱེད། ། སྐྱད་ནི་རུ་སྐྱང་སྐྱོད་ཁ་དང་། ། ཅེ་རྩྱང་ཡོང་ཅ་གར་  
 བཤགཏར། ། གཏར་རྩེས་སེ་འབྲུ་བཞི་སྤྲེང་རུ། ། རུ་སྐྱ་གྱར་གུམ་ལྷམ་པ་  
 དང་། ། སྐྱེས་དཀར་སྤྲིག་སྤྲིག་སྐྱར་བ་ལ། ། ཀ་རའི་ཁ་སྐངས་ཡང་ཡང་  
 བཏང་། ། བྱི་སྐྱངས་རྩྱང་བྱེད་རྩྱང་བ་ལ། ། ལྷགས་གཡའ་འབྲུག་སྐྱང་སྐྱོར་  
 ཡོང་། ། སྐལས་སྐྱ་མཤོ་པོ་རྩྱང་བྱེད་ན། ། མི་སྤྲིག་བརྩྱང་ནི་སེར་བའི་  
 རུས། ། འདི་རུས་སྐྱོང་བ་ཤིན་རུ་ཅེས། ། སྐྱན་འགྲོ་སྤྱི་དང་འབྲུ་བ་ལས། །  
 ཐར་རུ་རུར་བྱེད་ཆ་གཅིག་ལས། ། བྱེད་མཉམ་པའི་ཁ་ཆར་སྐྱན། ། སྤྲིག་  
 པ་སྤྲིག་རུ་པད་མེ་བྱང་པ་དང་། ། ཆིག་སྐྱབ་སྐལ་ཐོད་ལེ་དཀར་རྩུབ་བཟང་པོ་

དུག ། རྒྱ་ཚྭ་གངས་ཐིག་ཆ་མཉམ་སྦྱར། ། བ་ཚྭ་ཅན་གྱི་རྒྱ་ཁོལ་ཕུལ། །  
ནམ་འབྱོར་བར་དུ་བཀོལ་གང་བཏང་། ། རླེམས་སྦྱངས་དམུ་རྒྱ་ནང་ཉར་  
བྱེད། ། འདི་སྦྱར་དགེ་བ་འགྲོ་བ་ཀུན། ། དུག་གསུམ་ནད་ལས་གྲོལ་བར་  
ཤོག ། མཁྲའི། །

༡༥ ཆ ཆད་པ་རྒྱུད་བཅོས་ཡིག་རྒྱུད་བཞུགས། ། ཇོ་ཤ་ལྷ་སྒྲ་  
མེད་སངས་རྒྱས་སྦྱན་སྒྲ་དང་། ། དེ་སྤྱོད་འཁོར་བཞི་དྲང་སྤྱང་དང་། ། རྒྱང་  
རིག་རྒྱུ་ལས་ཤོགས་པ་ཡི། ། རྒྱུད་པའི་སྒྲ་མ་གསུམ་ལ་འདུད། ། ཆད་པ་  
ཞེས་བྱའི་སྦྱར་སྤྱོད་འཕྲོག ། འདི་ཤེས་གང་བ་ཞལ་ལ་ཤེས། ། རྒྱ་མང་འབྲུལ་  
པོ་ཆེ་བ་དང་། ། རོས་བཟུང་བཅོས་པ་དཀའ་བ་ཡིན། ། ཕྱི་ནས་གཞོན་སྦྱར་  
འབྱོན་པ་གཅི། ། ཤོག་མར་གཞུང་གི་ཤོས་པ་སྦྱངས། ། རྒྱ་བོད་སྦྱོབ་དཔོན་  
མཁས་རྣམས་ཀྱི། ། མན་ངག་ཡིག་ཆ་རྒྱ་ཆེར་སྟོན། ། བྱུང་པར་ས་རྒྱ་སྦྱར་  
གྲང་པའི། ། རྒྱུད་ལུང་རྒྱ་རྒྱུད་གང་ཕྱག་པ། ། གང་སྦྱར་སྒྲ་མ་ཡེབ་སྤྱས་  
ལ། ། མན་ངག་རྒྱ་ཆེར་གཞུང་བཞིན་དུ། ། ཟུར་དུ་འདི་ལ་གས་མེད་  
ཀྱང་། ། སྒྲ་མའི་གསུང་རྒྱུན་གལ་ཆེ་རྣམས། ། ལ་ཐོར་ཁྱིམ་སྤྱ་ཕྱེབ་པ་  
ལེགས། ། མཁས་དབང་དཀོན་མཆོག་པན་དར་གྱི། ། ཆད་པ་ཆང་བཅོས་  
ཞེས་བྱ་བ། ། རླེགས་དུས་དགོས་པའི་མན་ངག་འདི། ། གསང་སྤྱགས་ཟབ་  
མོའི་ཆོས་དང་འདྲ། ། དུག་ལེན་མཐོང་བ་ཤིན་ཏུ་གཅེས། ། དཔེ་འདི་མཐོང་  
བའི་གྲོལ་བ་མེད། ། རྒྱུད་བཅོད་མཆོན་ཤོག་བྱས་པ་ན། ། རྣམ་སྦྱོར་འདི་ཕྱི་  
གཉིས་སུ་ལྷི། ། དེ་བའི་རྒྱུད་ལྟར་བཅོས་པ་འཐད། ། དུག་ལེན་མཐོང་ན་མན་  
ངག་འདི། ། ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་བསམ་འཕེལ་ཡིན། ། ཆོས་རྗེའི་སྒྲ་མ་རྒྱུད་པ་  
དང་། ། ཞང་སྟོན་ཞིབ་པའི་ཞབས་ལ་འདུད། ། རྒྱུད་མཁྱིས་བད་ཀན་འདུས་  
པའི་རིགས། ། རྟགས་རྣམས་རྒྱུད་ལྟར་ཤེས་པར་གྱི། ། རྟོ་ཀུག་རྒྱུད་བ་ཞག་

གཅིག་སྟོང་། ། རྒྱལ་ཁོང་ལྷན་བསྐྱེད་ཆོད་ལུ་གསལ། རྩོན་མོ་ནི། ། ལན་  
 གངས་གསུམ་གྱི་བར་ལུ་ཉེན། ། དེ་རྩེས་ཆོད་པ་ཆང་གི་བཅས། ། ཡན་ལག་  
 བརྒྱད་དང་ཟིན་ཐིག་གི། ། ཐང་བཅས་ཀྱན་གྱི་གོ་དཀའ་བ། ། ལག་ལུ་སྤང་  
 བདེའི་ཐང་སྦྱར་ནི། ། མ་རུ་བཞི་ཐང་ཡིན་པ་ལས། ། རྒྱང་རིམ་སྤེའི་ས་ཀ་རི་  
 སྦྱང་། ། མཁྱིམ་རིམ་མ་རུ་འུ་རྩ་སྦྱང་། ། བད་རིམ་སྤེའི་ཆོཅམ་སྦྱང་། ། སྦྱར་  
 ལུ་གང་ཤུམས་ནི་ཆག་པར། ། སྤེའི་ལོ་ཆམ་བྱས་པ་ལས། ། སྦྱོན་པ་སྤེའི་  
 མན་ངག་ཡིན། ། ཐང་འཁོར་ལུ་ཐང་བརྒྱད་ལུ་བཏང་། ། གཞན་ཡང་ཟས་  
 དང་སྦྱོད་ལམ་གྱི། ། སྦྱོན་བྱེད་མ་སྦྱོན་ལུ་འུར་བསལ། ། དེ་རྩེས་མེར་པོ་དགུའི་  
 སྦྱར་བ་ལས། རྒྱལ་པོ་ཐར་ལུ་སྦྱོན་ལུ་སྤེའི་ཐང་ཀན་ཞག་གསུམ་གྱི། བོད་གྱི་  
 མི་རིང་སྦྱོན་པོ་ལ། ། རྩྭ་རྩྭ་ག་གུ་གུ་ལྷན་ཐེབ་ཆོག་ཙམ་སྦྱོན་པོ་ཆུ་ཆ་རྒྱལ་པོའི་  
 བྱེད། རྩོད་ལེན་བརྒྱན་མོད་དང་མཉམ། རི་ལྷག་ལུ་དག་བརྒྱན་མོད་བྱེད་གུར་གུལ་ལྷི་མང་  
 ཐུན་རི་རྩྭ་ག་ཐུན་གཉིས། སྦྱོན་ཆོན་ཅིག ཨ་ཏུ་ར་བཞི་ལྷུར། རིལ་བུ་ནི། བྱ་བའི་  
 རིལ་མ་ཆམ་ལུ་སྦྱིལ། ། བརྒྱན་དགུ་བརྒྱ་གཅིག་ལ་སོགས་པ། ། ལུས་ལུང་ནང་སྦྱོབས་སྦྱར་ལ་  
 བཏང་། ། འཕྱུགས་ལུང་ནས་བཟང་བ་ཡིན། ། འཕྱུང་ནས་པོ་བ་མི་བདེ་ན། ། རྒྱལ་ཁོང་  
 མ་སྦྱང་པར་བྱས། ། རྩོད་ལུ་བབ་པ་གཟེར་ལུང་དང་། ། སྦྱང་ལུ་བབ་པའི་རྒྱ་གཟེར་  
 དང་། ། གག་པ་དང་ནི་སྦྱོག་པ་དང་། ། ལུང་པར་གཉན་ཆོད་རིམ་ལ་བསྐྱུག ། ཆོད་པའི་  
 བད་ལ་བརྒྱད་ཆི་འདྲ། ། འགོ་བའི་བད་ལ་སྦྱོར་སྦྱོར་བྱས། ། ཁོང་ལུ་གསུམ་གསུམ་བཏང་བར་  
 བྱས། ། ལུས་ལ་རྩོད་ཀྱི་ཐེབ་ཐེབ། ། སྦྱོན་པ་ཅིག་སྦྱོན་བཏང་ནས། ། གཉན་གྱི་  
 གང་ཆོར་མ་ལུས་འཛོམས་པར་བྱེད། ། དེ་རྩེས་མེར་པོ་དགུའི་སྦྱར་བ་  
 བཏང་། ། མེར་པོ་དགུ་སྦྱར་གྱི་མཉན་ཆོད་ཞི་བའི་ཞག་བརྒྱན་འདས་པ་ནས།  
 ལྷོ་གཞུང་མེར་ལ་དམར་བ་དང་། ། བག་པོ་སོགས་རིམ་བཞིན་འབྱུང་བ། །  
 ཆལ་ཆོལ་བྱེད་པ་མང་འགྲོ་ཞིང་། ། རྩོད་ཆོད་གྱི་རྩྭ་སྦྱོར་སྦྱོར་པལ་ཆོར་ཆོང་  
 ལུས། ལྷོ་གཞུང་མེར་བའི་ལུས། རྩོད་གི་གུར་གུམ་བརྒྱན་པ་ཆང་སྤྲ་བ་སྤུལ་

[illegible]

༡༩ རྩམ་ཆད་བཅས་པའི་ཡིག་ཆུང་བཟུགས། ། བེའུ་ལ་ན་  
མོ། རྩམ་མན་ངག་གི་བཅས་ལུགས་ལ་འདྲ་ཏེ། ཆ་རྩམས་ཏུས་མུང་རྒྱུར་ཏེ་བཅས། །  
ཤར་རྩམ་ཁོར་བུ་ལུགས་སུ་རྒྱུར་སྟེ་བཅས་པའོ། ། རྒྱང་རྩམས་མ་རྟོགས་པ་ལ་ཐོག་མར་སྟོ་  
བུག་ཆུ་རྩལ་བཟུང་། མ་ཏུས་མུར་ཕྱེ་ནས། དང་པོ་ཞག་གསུམ་བད་ཀན་ཏུས། ཆ་བའི་  
མ་སྒྲིབ་དང་སྒྲིག་འབྲེད་པའི་ཏུས། སྒྲིབ་བྱེད་ཀྱི་ཐངས་ཞལ་ཤེས་པ་ནི། རྩམས་སྒྲིལ་  
སྒྲུ་ཏེ་སྒྲེང་ཏུ་འབྲས་གསུམ་བཞུན་པ། དེ་སྒྲེང་ཏིག་ཏེ་བཞུན་པའི་སྒྲེ་ཏེ་མ་  
པའོ། ། དེ་སྒྲེང་ཏོང་ལེན་མ་ཏུ་བཞུན་པའི་སྒྲེ་ཏེ་བཟུན་པ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིབ་པར་

བྱེད། ལྷང་རིམས་ལ་སློ་ཏེ་གཅིག་ཐང་། སློན་ཤིང་བཞི་པ་བྱ་སྒང་། ཤིང་ཀུན།  
 ཨ་རུ་ར། ཏིག་ཏ་གསེར་གྱི་མེ་ཏིག་བྱི་ཆེར། བཀྲིས་རིམས་ལ། བད་ཀར་གྱི་རིམས་  
 ལ་པམ་རུ་བཞི་པའི་སློན་པར་བྱེད། དེ་ན་ཞག་གསུམ་མཁྲིས་པའི་རུས་སྤ། ལྷ་  
 ལྷར་སྐམ་པའི་རུས་ཡིན་ཏེ། དེའི་གཉན་པོ་ཞལ་ཤེས་པ་ནི། དཔལ་པོ་བཞི་སྦྱར་  
 གྱི་སྤྱིང་རུ་པོང་དཀར་བསྐྱན་པ། གུ་གུལ་ཐང་གི་སྤལ་བའམ། སློན་སེར་ཆེ་  
 ལྷང་གཡུ་ཐོག་པའི་སྦྱ་སྦྱར་བྱང་འཕགས། སྤང་ཏི་པའི་འཆི་མེད་བཀའ་བརྒྱ་  
 རྣམས་གང་རུང་བཏང་། དེ་ནས་ཞག་གསུམ་ཁྲག་གི་རུས། ཆ་བས་དག་ལྷར་  
 བསད་པའི་རུས་ཡིན། གཉན་པོ་ཞལ་ཤེས་ཅེས་པ་ནི། སྤང་ཆེ་བརྒྱ་གཉིས་པ་  
 རིལ་བུ་དམར་པོ། སློན་སྦྱར་འདི་རྣམས་འོག་ཏུ་ལྷ་བར་གྱིས། ལྷོད་སློན་པའི་སྦྱ་སྦྱར།  
 རྒྱེས་བུ་སྤེལ་རྒྱུད་པའི། སྤང་སློན་པའི་སྤུ་མོང་མ་ཡིན་པའི་སློན་རྣམས་གང་  
 རུང་བཏང་ཞིང་། ཆད་པ་ཞི་དཀའ་ན། སྐབས་སུ་སློན་ནད་ལུས་བྲིམ་པེར་  
 ཅམ་ཐོན་པར་བྱེད། དེ་ནས་གཉན་ཆད་རུང་ཕྱགས་དཀའ་ནས། བདུད་ཆེ་  
 འཆི་སྐས་སམ། གདོང་ནག་པའི་སེར་པོ་རྟ་བྲེའམ། སེར་པོ་དགུ་སྦྱར་སྐགས་  
 གང་རུང་གི། འབྲལ་འཁོར་ཁེར་ཡོང་བ་བྱེད། དེ་རྗེས་དདུལ་རྒྱ་བརྒྱ་བཞི་  
 སྦྱར། བ་རོ་བཞི་སྦྱར་ལ་སྐགས་བཏང་། དེ་ན་ཞག་གསུམ་ལྷང་ཁྲག་འཐབ་  
 པའི་རུས། །དེའི་གཉན་པོ་ཞལ་ཤེས་ཅེས་པ་ནི། སློན་སེར་ཆེ་ལྷང་། གཡུ་  
 ཐོག་པའི་སྦྱ་སྦྱར། སྤང་ཆེ་བརྒྱ་གཉིས་པ་སྐགས་གྱི་ཐོག་ཏུ། ལྷོང་ཞོ་ཤ ཨ་  
 ཀར་ལ། ལེ་ཤི རྩ་རྣམས་བསྐྱན་ལ་གུ་གུལ་གྱི་ཐང་གི་སྤལ་ལ་ཉིན་མོ་བཏང་།  
 དུག་པར་བཞི་སྦྱར་ཁ་རུ་ལྷོ། གུར་གུམ་རུ་གང་གྱི་མང་ཅན་ནད་དམར། སྤ་གུལ་  
 རྩོ་གསུམ་སྤོང་ཞོ་ཤ་ཨ་ཀར་ལེ་ཤི་རྩ་རྣམས་བསྐྱན་པ། བམ་བྱེད་ཆད་པ་ཆེ་  
 ན་གང་ཆུའི་རྒྱ་འབྲགས། ལྷང་ཆེན་རུ་ལྷ། ལྷང་ཆད་ཐབ་ནས་ཆང་རྣམས་  
 གང་རུང་ལྷོར་བ་རེ་སྤལ་ཅིང་། ཆད་ཕྱགས་དཀའ་ན། གང་གི་སློན་གྱི་སྤྱིང་རུ་



ག་པུར་བསྟན། ཤིན་ཏུ་རྒྱུད་ཆེན་ཤ་ཆེན་གོང་གི་སྒྲན་གྱི་ཉིང་དུ་བསྟན། དེས་  
 གྱང་རྒྱུད་མ་ཆོག་ནས། ཤིང་ཀྱན་དང་ཀྱན་ལ་ཕག་རིལ་ཐལ་བ་བསྟན།  
 གཞན་ཁ་རྒྱར་རྣམས་གཡུ་ཐོག་པའི་དགོངས་པ་བཞིན་ནོ། ། ཟུག་སྒྲན་པའི་  
 ལྷགས་བཞིན་ནོ། ། འདིའི་སྐབས་སུ་གཉན་ཆོད་རྒྱུད་གསུམ་པོ་འཁྲིལ་ཆེན།  
 གོང་སྒྲན་པའི་མན་ངག་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ། དངུལ་རྒྱུད་སྦྱར་ཇེ་བྱ། དེ་ནས་  
 ཞག་སམ་རི་ཐང་འཆོམས་གྱི་དུས་སུ། དེའི་གཉན་པོ་ཞལ་ཅེས་ནི། ཆོ་བ་བྱ་  
 རྩར་གསོ་བའི་དུས་ཡིན། རྒྱུད་ཆོད་སེལ་བའི་གྱར་གྲུམ་བདུན་པ་ལས། ཐིག་  
 པན་གྱི་གསུམ་གཉིས་ཐུབ་པ། སྒྲན་གཞན་རྣམས་གྱི་གསུམ་ཆ་ཐུབ། དུས་  
 ལུས་སུལ་བའམ། ཐིག་པན་བཞི་སྦྱར་གྱི་ཐོག་དུ་སྤང་ཅིང་པོ་དང་། ཨ་དཀར་  
 ལེ་ཤིང་ཏི་བསྟན་པའམ། ཨ་དཀར་བརྩ་པ་སྟགས་ལུ་སུལ་ལ་བཏང་། དྲིམ་ཏེ་  
 གཟི་བཞིན་ལས། རིམས་ཀྱན་ན་ལྷགས་པལ་ཆེར་གཅིག ལྷག་པ་མགོ་པོ་  
 འབྲུག་པ་ཡིན། ཅེས་པའི་ནད་རིགས་འདི་ལས། མགོ་ལ་ཟུག་ཆེ་བ་མང་བས།  
 སྦྱོན་དུ་དུས་སུ་མགོ་ལ་ཟུག་བྱུང་ནས། མི་ཐོད་གསུམ་སྦྱར། གཉན་ཆོད་  
 རྒྱས་དུས་མགོ་ལ་ཟུག་ཆེན། གཟེར་སྒྲན་གཉན་པོ་ལྟ་སྦྱར་ཉིང་དུ། འབྲུག་  
 དུས་ཏིག་ཏུ་བསྟན་པ་གྲུ་གུལ་གྱི་ཐང་གི་སུལ་བའམ། མགོ་མིན་དང་གདོང་ནས་  
 དཀར་པོ་ཆེབ་ཐུབ་བསྟན། རྒྱུད་རྒྱུད་ན་སྒྲན་དྲི་ཡོང་བ་བཅར་ཅམ་བྱེད། ། དེ་ལ་  
 རྒྱུད་རྒྱུད་གོང་སྒྲན་གྱི་ཉིང་དུ་སྦྱ་དན་རྟོག་བསྟན་པའི་སྦྱངས་འབེབ། རྒྱུག་  
 བྱ། དེས་གྱང་ཟག་མ་ཆོག་ན། འཆོག་མ་བདུད་མགོ་མུར་འགྲོག་སྟགས།  
 གང་ཟུག་ཆེ་བ་དང་། སྦྱས་པ་མེ་བྱའམ། ཞིབ་པར་ཞལ་ཤེས། རིམ་བཞུགས་  
 རྒྱག་ཉན་མགོ་གཟེར་བྱུང་བ་ནས། ། ཆོ་བ་སྤྱིའི་དོམ་མཁྲིས་སྦྱར་བའམ། །  
 རིམ་གྱི་མགོར་བབས་དམ་མཁྲིས་སྦྱར་བ་གཉིས། ། གང་འཕྲོད་ལྟ་ཞིང་སྤོང་  
 དང་གདོང་འགྱུར་ན། ། ལང་ཐང་ཅ་བ་དཀར་པོ་ཆེག་ཐུབ་སྟོན། ། གཉན་

ཚད་ཀྱས་སུ་མགོ་ལ་བྱག་ཆེན། །གཟེར་སྒྲན་གཉན་པོ་ལྷ་སྦྱར་སྟེང་། །ཏིག་  
 ཏ་པ་ཏྲོལ་དུག་ཏུང་མག་གཟེར་ལ་བསྒྲན་པ་སེལ། །ནད་འབྲུ་ཐར་ཅུའི་འོ་མ་  
 སྦྱིང། །ཨི་ཐེ།

༺ བཙུག་རུ་བེད་རུ། ཁ་འབངས་སྒྲན་གྱི་སྦྱར་བ་ནམས། །གསལ་བ་  
 མ་བཀོད་སུའི་འཁྲོལ། །ཅན་ལྷེ་མང་ཅུ་གང་དང་། །གུར་གུམ་དམ་མཁྲིས་  
 བོང་ང་དཀར། །སྒྲ་བ་གྲུ་གུལ་ཉྱག་ཤ་བ། །སྒྲ་བ་འཛིན་པ། སྒྲན་ཆེན།  
 གཏུམ་པོ་གྲུན་ནག་གསང་བའི་སྒྲན། ཨ་རུར། །ཉིབ་ཕྱེད་མཚན་ཕྱེད་གཉིས་པོ་  
 ལ། །ཕྱེ་མ་གང་ཆུའི་ཕུལ་ལ་བཏང་། །གསུམ་མཁྲིལ་རྒྱ་ནད་མིག་སེར་  
 དང་། །ཅོག་འབྱེལ་ཏེ་ལ་རྟ་རུར་དང་། །གཉན་རིམས་བལ་ནད་ཅ་རྒྱག་  
 དང་། །འག་མཁྲིས་གཉན་ཚད་ཐམས་ཅད་ཀྱན། །སྒྲན་མཚོག་འདིའི་མི་  
 སེལ་མེད། །ཀྱན་མཚོག་པན་དར་ཞལ་གདམས་ཡིན། །ལྷེ་མང་ཅུ་གང་གུར་  
 གུམ་བོང་ང་དཀར། །སྒྲ་གུལ་འཛིན་པ་བྲག་འུག་སྦྱར་བའི་ཕྱ། །སྒྲེ་ཏེ་ཀན་  
 རྟ་རུ་རི་ཐང་གི་ཕུལ། །འག་མཁྲིས་གཉན་ཚད་ཀྱན་ལ་བདུད་ཅི་འདྲ། །  
 སྒྲན་མཚོག་འདི་མིང་སྒྲན་སེར་རྒྱང་བ་ཟེར། །མིའི་དབང་པོ་རྣམ་རྒྱལ་དྲག་  
 བཟང་ལུགས། །མཁས་བྲུབ་གཡུ་ཐོག་མགོན་པོ་ལ། །རྟ་རུ་གུས་པས་བྲུག་  
 འཛལ་ལ། །རྣམ་རྒྱལ་སྦྱ་སྦྱར་བྱང་པར་འཕགས། །ཐུན་མོང་མ་ཡིན་མན་  
 དག་མཚོག། །གསེར་ཆོས་འདི་ལ་དོན་གསུམ་སྟེ། །རྒྱང་སྦྱར་གསུམ་སྦྱར་  
 འབངས་སྦྱར་རོ། །དང་པོ་རྒྱང་པའི་སྦྱར་བ་ལ། །སྦྱེ་པ་ན་དང་རྒྱ་འཛིག་  
 སྦྱ། །ཅ་བ་དུང་ལ་ལོ་མ་གཡུ། །ངར་པ་ཆོག་སྦྱེས་ཕུལ་ལྷེམ། །མེ་རྟོག་  
 ལྷུལ་མདོག་ལྷར་སྦྱ། །རོ་ཞི་རྒྱག་ལྷན་ངར་ལ་ལ། །ལུས་པའི་གཉན་ཚད་  
 འབྲས་པ་སེལ། །རྒྱལ་པོ་ངོས་བཟུང་བཅས་པའོ། །ཁ་འཛིན་སྒྲན་ནི་འདི་རྟ་  
 རྟེ། །ཨ་རུ་གུར་གུམ་ཅུ་གང་གསུམ། །འདི་གསུམ་ཁ་འཛིན་ཀྱན་ལ་སྟེ། །

སྲིད་ཆེན་རྗེ་མང་མཆོག་དུ་སྟེ། ། རྒྱུད་ཤས་ཆེན་གྱིང་ཀུན་དང་། ། མཁྲིས་  
 ཤས་ཆེན་བྲག་འཁྱུར་དང་། ། བད་ཀན་ཆེན་སེལ་བ་དང་། ། གཉན་ཤས་ཆེན་  
 བསྐྱེ་ཅི་དང་། ། སྟོག་རྩེ་བབ་ན་ཨ་ཀ་རུ། ། འོན་ལྟ་བབ་ན་རང་རང་  
 གི། ། ཁ་འཛིན་སྟན་ནམས་ཅེས་པ་ཡིན། ། དེ་ནི་རྒྱུད་པའི་སྦྱར་བའོ། ། ས་  
 སྦྱང་གཉིས་པ་གསུམ་སྦྱར་ནི། ། རྒྱལ་སྟོན་འབང་གསུམ་སྦྱར་བ་ལ། ། སྤར་གྱི་  
 རྒྱལ་པོ་དེ་ཉིད་ལ། ། ལུག་ཉལ་བ། ། རྟོང་རི་ཐུལ་དང་ཅི་དམར་རེ་ཤོན།  
 ཀླང་། ། ཁ་ཅིག་ཅི་དམར་རྩ་མཁྲིས་སྟེ། ། ཁ་ཅིག་རྟོང་ཐུལ་པར་པ་ཏ། །  
 ཁ་ཅིག་གཡའ་བྱི་རེ་ཤོན་པ། ། གཟེར་འཇམ་གཡའ་ཡི་སྟེབ་པ་ཡང་ཡོད། །  
 ཁ་འཛིན་སྤར་དང་འདྲ་བ་ལ། ། སྟོང་བར་ཤོར་ན་གྱིང་མངར་བསྟན། ། འཕྲོག་  
 པ་དཀའ་ན་ཅུ་རྟ་བསྟན། ། ལུང་པ་དམར་ན་མཆོལ་དང་དོམ། ། སེར་ན་  
 གསེར་མེ་བོང་བསྟན། ། དུད་ཁུལ་ནི་ལི་ག་དུར། ། སྦྱ་སོབ་སྟོག་པའི་ཐལ་  
 བ་བསྟན། ། རྩེ་སྟེན་སྦྱི་བསེལ་ཚུ་ཁང་དུ་ཡང་བཏང་། སྦྱར་སྟེ། ། རྩེ་ནག་པ་ལ་  
 ཨ་དཀར་ནག ། རྩེ་དམར་སྟེན་པོ་སོང་བ་ལ། ། སྟོག་གྱི་ཐལ་བ་གྱིང་ཀུན་  
 བསྟན། ། རྩེ་སེར་དམ་མཁྲིས་ཀ་ར་བསྟན། ། རྩེ་དཀར་སྟེན་པོ་སོང་བ་  
 ལ། ། དུག་ཀྱང་མ་ཅུ་ཅུ་རྟ་བསྟན། ། མཆོན་པ་བབ་ན་རྗེ་མང་བསྟན། །  
 མཆོར་པ་ཤོར་ན་གསེར་མེ་རྟོག ། མཁལ་མར་ཤོར་ན་སྟག་སྟེལ་བསྟན། ། སོ་  
 བ་བྲག་འཁྱུར་དུག་ཀྱང་དང་། ། རྒྱལ་ལང་ཨི་ཏུ་བཞི་ཐང་སྦྱར། ། རུས་ལ་ཤོར་ཆོ་  
 གངས་ཐིག་བསྟན། ། རྩེ་ལ་རྒྱག་ཆོག་དུར་བསྟན། ། རྟོང་པར་ཀྱུར་ན་ཅོན་ཅོན་  
 དང་། ། ལྷུལ་ག་དུར་སྟོང་ནས་ཡིན། ། མཁོ་བོར་བབ་ཆོ་རྟིག་ཏེ་  
 བསྟན། ། རྒྱུད་དང་གདོང་ན་ཇོ་རྟི་བསྟན། ། མཁྲིས་པ་བོང་དཀར་གསེར་མེ་  
 རྟོག ། བད་ཀན་བསེལ་བ་མ་ཅུ་བསྟན། ། ལྷག་ལ་རྟོང་ལེན་བ་ཤ་ག ། རྩེ་  
 སེར་སེང་སྟེང་སྟོན་དཀར་སྦྱར། ། ས་སྦྱང་གསུམ་པ་འབང་སྦྱར་ནི། །

འབངས་བརྒྱད་ལོ་ཡི་བཟུང་བ་ལ། ། གཡའ་བྱི་བྱི་ཆོར་བྱི་ལྷེ་བ། ། སྤང་ཅི་དོ་  
 བོ་ཡུག་གུ་རྒྱུང་། ། ཅ་མཁྲིས་རེ་ཀོན་པར་པ་ཏ། ། སྤྱོད་མན་ངག་སྤྱིང་དང་  
 འདྲ་བ་ཡིན། ། གངས་ཅན་འདི་ནས་ལེགས་འབྱུང་ལུགས་ཉ་སྤྱང་ཟེལ། བ་  
 བ། ། བོང་ང་དཀར་པོ་སྟག་ཤ་གང་འཕོ་བ། ། གཙོ་བོ་ཡིན་པས་ཞོ་ཆོད་  
 རེ། ། རྟི་མང་སྤྱོད་གུ་ལུ་ནག་པོ་ནམས། ། དེ་གསུམ་བྲིལ་བ་ཞོ་ཆོད་གཅིག་  
 ཡིན་ནོ། ། ཅི་བཞིན་རྟགས་ལ་གངས་རྒྱུང་མོ་ལུལ། ། གཉན་ཆོད་རིམས་  
 དང་ཆབ་པ་ཡམ་པོ་དང་། ། བྱུང་པར་མགོ་གཟེར་གཟེར་བྱུང་དམར་ཤོལ་  
 དང་། ། མཁྲིས་རིམས་དུག་ཐབ་ནམས་ལ་མཆོག་ཏུ་གསུང་། ། དེ་ལ་ཁ་རྒྱུང་  
 ཨ་བྱགས་གཟེར་འཇམ་པ། ། པར་པ་ཏ་སྟེབ་རིམས་ནད་གཟེར་ལ་པན། །  
 གཉན་ཆོད་ནམས་ལ་འཛིན་པ་བསྟན་པ་ཤིས། ། ལྷག་མཁྲིས་གཉན་ཆོད་སྤྱིང་  
 བ་གཡའ་བྱི་མོ། ། དུག་གསུམ་ནད་ནམས་བདེ་བྱེད་དུར་བྱེད་བསྟན། ། དན་  
 རིག་རུས་སྤལ་རྒྱབ་འདྲ་ལྷེ་སྟོན་ཀོག་པ་ཤུས། ། དེ་གསུམ་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་  
 མཆོན་རེ་བསྟན། ། བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞིའི་ནད་ནམས་སེལ་བ་བྱེད། ། ཡིད་ཆེས་  
 འཆི་མེད་ཀ་བརྒྱ་ནད་དུ་གསལ། ། བྱང་ཏི་མཁས་པ་དཔལ་ལྷན་འཆོ་བྱེད་  
 གྱི། ། འགྲོ་བའི་ཆོད་ནད་སེལ་ཕྱིར་གནང་བ་ཡིན། ། སྤང་ཅི་བོང་ཀར་སྟག་ཤ་  
 གཉན་དུག་པར་པ་ཏ། ། ཆེག་ཐུབ་འཛིན་པ་ནམས་ནི་ཐུན་ཆོད་མཉམ་པོ་  
 ཡིན། ། བསེལ་གསུམ་ཅོ་རྩལ་དཀར་པོ་བྲག་ལུན་དང་། ། སྤལ་གུ་ལུ་ནམས་  
 བྱི་བྱི་ཐོན་ཅོམ། ། རིམས་ནད་སྟོབས་ཆེན་འཛོམས་པའི་སྤྱོད་སྟན་ཡིན། །  
 གཉན་ཆོད་མ་ལུས་བསྟུས་བསོད་བྱེད་པའི་མཆོག་། ཐོར་བུའི་ནད་རིགས་  
 སྟན་སྤྱིར་ནི། ། རིལ་བུ་དམར་པོ་རྟ་ཟེ་ནི། ། རིལ་བུའི་སྤྱོད་ལུགས་འདི་སྟར་  
 བྱེད། ། གཙོ་བོ་འཛོམ་པ་ཞོ་གང་ལ། ། གཙོ་ཆོས་གཉིས་པོ་གསུམ་ཆ་  
 རེ། ། སྟག་ཤ་ཆོར་སྟོན་དེ་དང་མཉམ། ། སྤལ་གུ་ལུ་ཐུན་རེ་རིས། ། སྤང་

ཅི་ཉོང་ལེན་ཐུན་རེ་རེ། ། ཨ་རུ་གཡའ་ཁྱི་ཐུན་རེ་རེ། ། ཤ་ཕོ་མ་རུ་ཐུན་རེ་  
 རེ། ། རྩ་མེར་ནད་ལ་སྤྲོས་དཀར་དངས། ། རྩ་འགགས་རྩ་ཚྭ་ཐིག་སྤོན་  
 དང་། ། བཟླས་པ་སེལ་བ་ཏིག་ཏ་དང་། ། ལྷག་པར་བསེ་བའི་མེ་ཏྲིག་  
 དང་། ། བད་འཁྱུ་ཐར་རུ་ཐུན་གཅིག་པོ། ། རིན་ཆེན་མཚལ་གྱི་ཁ་ལོ་  
 རྒྱར། ། བྱ་རམ་རྒྱག་ཆའི་རྟ་ལ་སྦྱོན། ། སོ་བརྒྱད་རྩུམ་དག་སྤྲོད་གི། ། རྩ་  
 རྒྱར་རིལ་བྱ་བྱ་རིལ་ཅམ། ། བདུན་དགུ་བརྩ་གཅིག་བརྩ་གསུམ་དང་། ། ལུས་  
 བཟུང་ནད་སྤྲོབས་དཔག་ལ་བཏང་། ། རིམས་ཚད་སྤོན་པ་དཀའ་བ་ལ། ། མ་  
 རུ་རྟའི་ཐང་གི་ཐུལ། ། རི་ཐང་འཚམ་གྱི་ལྷེ་མེར་ནག། རྩང་ཚད་ཐབ་  
 པའི་ལྷེ་སྐམ་ལ། ། ཆང་ཞིམ་དག་གི་ཐུལ་ལ་བཏང་། ། གཉན་གཟེར་གྱི་གུལ་  
 ཐང་གི་ཐུལ། ། སྤོ་འཁྱུག་སྤོང་ཐོག་ཐང་གི་ཐུལ། ། རྩ་འགགས་ལྷམ་པའི་ཐང་  
 གི་ཐུལ། ། གཉིས་འཐིབ་བྱི་ཆེར་ཐང་གི་ཐུལ། ། འཁྱུག་ལ་ཉོང་ལེན་ཐང་གི་  
 ཐུལ། ། གཞན་ཡང་རིག་པ་སྦྱོད་ལ་བཏང་། ། གྲང་བ་རྣམས་ལ་ཆང་གི་  
 ཐུལ། ། བད་རིམས་བྱིན་རྩའི་ཐུལ་ལ་བཏང་། ། བྱིས་པ་རྣམས་ལ་སྤང་ལ་  
 བཏང་། ། གཅིག་དང་གཉིས་གསུམ་ལ་སོགས་པ། ། རྩ་ཁྱི་རུབ་བདུན་ཅམ་གྱི་  
 ཐུལ། ། ཆང་ན་ཡུལ་གང་དག་གིས་ཐུལ། ། སྤོན་བཏང་ཁ་ཤལ་ཉལ་བར་བྱས།  
 རྩལ་ནད་བསྐྱབ་པ་བཤལ་དང་མཐུན། ། འཁྱུས་ནི་བྱུང་ན་བཟང་བ་ཡིན། །  
 སྤོན་ནད་གདོང་པ་སྤྲོས་དང་མཉམ། ། ལྷེ་མཚུལ་ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་སྤྲོད། །  
 བཟླས་པ་སྤྲོས་ཅིང་རྩལ་པ་ཐུང་། ། ཡང་ན་འགོ་འཁོར་ཁྱོམ་པོ་ཡོང་། ། དེ་  
 ལྟར་བྱུང་ན་སྤོན་ནད་ཡིན། ། སྤོན་ནད་མ་སང་ལྟང་མི་བྱ། ། ཤིན་ཏུ་ཐུན་རྩ་  
 གྲང་བཏང་། ། ཡང་ན་མེང་པོ་སང་སང་བཏང་། ། རྩ་ལྟར་བཏང་བའི་  
 ལུགས་ཀྱང་ཡོད། ། སྤོན་ནི་མ་ཁྱུ་བར་ལ་ནི། ། ཐུག་མཚན་བཏང་བ་མི་  
 ཐུའོ། ། ཆད་སྤྲོབས་རྩུང་བའི་རིགས་རྣམས་ལ། ། མར་གསར་སྤེ་ཡོང་བཏབ་

བཏབ་པའི། ། ལྷག་པ་རྗེས་སུ་བཏང་བར་བྱས། ། རིལ་བྱ་རྩ་མགྲིན་དམར་པོ་  
 སྒྲོམ། ། རིལ་བྱ་ཡང་གསང་དམར་པོ་འདི། ། བལ་ནད་འབྱུལ་པ་རྒྱ་གཞིར་  
 དང་། ། མགོ་གཞིར་སྟོང་གཞིར་གྱེ་འགག་དང་། ། མིག་མེར་སྟོག་གྲོང་བྱིན་  
 སྟོག་དང་། ། ཆོད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞིའི་ནད། ། ཐམས་ཅད་སེལ་བ་ཐེ་  
 ཅམ་མེད། ། གཞན་ཡང་གཉན་རིམས་མགོ་སྟོན་དང་། ། རྩ་མེར་ཆ་བ་གྲུལ་  
 བྱུང་། ། རིམས་ནད་སྤང་ཐབ་སྤང་ཆོད་དང་། ། ཆམ་པ་གསར་རྟིང་སྟོ་  
 བྱ་དང་། ། བྱ་བྱི་རིགས་ནམས་ཐམས་ཅད་ལས། ། ཐོང་བ་ཅམ་གྱི་མཆོག་  
 ཡིན་ནོ། ། རིལ་མར་སྟོམ་རྩ་བའི། །

༩ སྟོང་སྟོན་མཁས་པའི་སྟོ་སྟུར་ནི། ། སྤང་ཅི་བྱི་ཕྱེ་སྟག་ཤ་རེ་གོན་  
 བྱུང་ཆོད་རེ། ། ཅན་ན་བསེལ་གསུལ་སྤྲ་གུལ་ཨ་རུ་ར། ། གང་གི་བྱུང་ཆོད་  
 བྱམས་ལ་རེ་རེ་ཡིན། ། འཛིན་པའི་ཅ་བ་བྱུན་ལྟུང་བཏང་བ་སྟེ། ། དེའི་བྱེད་  
 བྱམ་འཛིན་པའི་ལ་མ་བཏང་། ། ཞིབ་བཏག་གྲུང་གཉིས་རྒྱ་གང་ལུལ་ལ་  
 བཏང་། ། གཉན་ཆོད་ཀྱང་གྱི་སྟེང་དུ་བཅུད་ཅི་འདྲ། ། རི་ཐང་དུས་སུ་ཨར་  
 བྱ་ཆོད་དང་། ། སྟོག་ཐལ་སྟེབ་པ་རིག་པའི་གཅོད་པ་ཡིན། ། བྱུང་ཆོད་  
 སྟོན་གཞིན་བབ་དང་བཏུན་པ་ཅེས། ། ལྷ་རྒྱུན་གྱི་སྟོན་མེ་ལྷ་ལ་བྱག་འཆལ་  
 ལ། ། བྱེད་གྱིས་གསུང་གི་འདྲ་བེར་གྱི། ། ཆོད་སྟོན་བཅུད་ཅི་ཐིག་  
 པའམ། ། གཡུ་རྩ་སྟོན་པོ་ཞེས་པ་འདི། ། སྟོན་དུས་ཡི་གེར་མ་བཞོད་  
 ཅིང་། ། སྟོན་རྒྱུད་བཀའ་རྒྱལ་དམ་ན་ཡང་། ། ཞོང་སྟོན་མཁས་པ་ཕྱིན་ལས་  
 ཆེ། ། སྟོབ་རྒྱུད་གཞིའི་རྒྱུན་ལྟར་རིང་། ། ཆོག་ཤེས་བྱེད་པ་མང་ན་ཡང་། །  
 བྱག་ལེན་སྟོང་བའི་ཐོན་པ་དགོས། ། མཁས་དབང་དགོན་མཆོག་བདེ་ལེགས་  
 གྱི། ། མན་ངག་པོ་རྟི་དམར་པོ་ན་ཡང་། ། མ་བྱ་སྟུར་བ་འགྲོལ་བཅས་  
 བཞུགས། ། འདི་ལ་བཏང་བའི་ཕན་ཡོན་ནི། ། སྟོན་རྒྱུད་མ་རྟོག་ཡིག་གིས་

མེད། ། ད་ནི་སྐྱུར་བ་ཕན་ཡོན་བཅས། ། གླིག་སྤེབ་འདི་ནི་བཞོད་པ་  
 ཡིན། ། རྒྱ་དྲུག་ལུག་པ་འགྲོ་དོན་གྱི། ། དམ་ཆོག་སྤྱིང་རྩེ་མི་ལུག་པས། །  
 རྣོད་མིན་ལག་ཏུ་མ་སློབ་ཅིག། ། རྒྱུ་རབ་ཀྱི་རྩི་བ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། ། བོད་ཀྱི་  
 འཛིན་པའི་ཆ་མདང་ལོ་མ། ། གཡུ་རྩ་སྟོན་པོ་ལ། ། རྩ་རྒྱུད་གྲུག་པའི་འདབ་རྒྱ་དབྱར་  
 ཀྱི་དུས་ཀྱི་ཁྱི་ལྷོ་དཀར་པོ། ། དཔའོ་སྐྱོན། ། མེ་རྒྱུད་ཐབ་པའི་འགར་བ་མེ་སྐྱོ་འགྲིལ་  
 བའི་ལྷགས་ཀྱི་འགར་ཆའམ། ། སོ་པག་ཅིག། ། འཕ་ཟ་འཆའ་དཀར། ། གཤེར་ཁབ་  
 སེར་པོ་གསོལ། ། དབུ་ལ་བསེམང་དམར། ། ལྷ་དམར་པོ་སྐྱམས། ། ཕྱག་ན་རྩོ་  
 བའི་མཆོན་ཆའོག། ། ཡོན་ཏན་ཨ་རུར་དྲུག་ལུག་སྤེབ་ལ་རྟེན། ། གྲི་ཁྱིམ་ངད་  
 ལུག་ཕྱིབ་སྐྱ་སྐྱ་སྐྱ། ། སྤྱི་ཏང་། ། རྩ་གང་། ། གུར་གུམ། ། ལེ་བ་ལེ་ཀ་ཏིག་ཀྱུང་  
 དུག་ཀྱུང་གཤེར། ། གཤེར་མེ་ཏོག། ། བྲག་བྲག་ལྷན། ། དམར་ཅ་རྩན་དམར། ། འཛིབ་  
 ཅི་ཕྱི་ཡང་ཀྱ། ། དོམ་མཁྱིམ། ། དང་ཨ་རུར་གཤེར་མདོག། ། མ་བུ་སྐྱག་པའི་སྐྱུར་བ་  
 འདི། ། སྐལ་ལུག་ཆོགས་རྒྱུད་མ་རྩོགས་པ། ། གཞན་ལ་བསྟན་པ་མི་སྟོག་གོ།  
 སྟན་ཆད་སྟན་བཅོས་སྐམ་པོ་ལ། ། ལ་ཕྱག་ཏིག་ཏ། ། བཞི་ཕྱག་ཤེས་པར་  
 བྱས། ། ཁྲག་མཁྱིམ་གཉན་ཆད་རྒྱས་པ་དང་། ། གཤེར་ཆད་མགོ་སྟོན་ནག་པོ་  
 རྩས། ། སེལ་བྱེད་ཆད་སྟོན་བདུད་ཅི་ཐིག་པའོ། ། གཉན་དང་གཤེར་ཆད་ཀྱི་རྩ་  
 དམར་ཏོག་འཆའ་ཞབ་ཆེ་དུས། ། འདི་ལས་སྐྱག་པ་གཞན་མེད་པའི་སྤྱིང་ལ་ཆོངས། ། ཁྱེ་  
 སྟན་སྤེལ་རྩས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། ། གདོང་ནག་མཁས་པ་སེར་པོ་རྩ་བུ་  
 བོ། ། དཀ་པོ་བརྩུ་གསུམ་སྐྱུར་བ་ལ། ། ཐར་རུ་དུར་བྱེད་རྩ་རྩ་གསུམ། ། སྤྱ་  
 དག་ཤོག་ཤིང་སྟན་ཆེན་གསུམ། ། སྤེལ་བ་སྤྱ་སྤེལ་ཤ་ཆེན་གསུམ། ། གུར་གུམ་  
 རྩ་གང་རྩི་ཐང་གསུམ། ། སྟན་མཆོག་རྒྱལ་པོ་གསུམ་འཁྱུར་ཏེ། ། རྣོད་དུ་བབ་  
 བ་རྣོད་གཟེར་འཇམ། ། སྟན་དུས་བབ་ན་རྒྱ་གཟེར་འཇམ། ། ལྷ་དམར་གག་  
 པ་སྟོག་པ་དང་། ། འདི་ནི་གཉན་ཆད་རིམས་ལ་བསྟགས། ། གདོང་ནག་

མཁས་པའི་བྱང་ཚུལ་ལ། ། སེར་པོ་དགུའི་སྐྱར་བ་ལ། ། སྤྱི་དོན་རྣམ་པ་  
 བརྒྱད་ཡིན་ཏེ། ། རོས་འཛིན་ཐུན་ཚད་སྐྱར་བའི་ཐབས། ། བཏང་བའི་  
 ལུགས་དང་ཟབ་སྦྱོང་དང་། ། འབྲུལ་འཁོར་པན་ཡོན་ལྷག་ལོན་ལོ། ། དང་པོ་  
 རྒྱལ་རྒྱ་ཆ་སློན་ཐར་ཅུ། བཅུན་མོ་རྟང་ལེན། དང་ཤོག་ཤིང་། ། རི་ལྷག་དཀར་པོའི་  
 རྩ་བའི་གཉེར་ལྷ་དག་གཏུམ་པོ་པོ་རོའ། ། མ་གཤིས་བ་ཏ་དང་ལྷོན་པའི་གྲུ་གྲུ་  
 བརྒྱད། ། བསེལ་གྱི་གཙོ་བོ་གསེར་ཅིས་སྒྲིམ་དགུ། ། ཐུན་ཚད་རྒྱལ་པོ་ཆ་  
 གཅིག་ལས། ། བཅུན་མོ་དེའི་གཉེས་འགྱུར་གཅིག ། སློན་པོ་ལས་བྱེད་གང་  
 ཡང་རུང་། ། ཤོག་ཤིང་གཏུམ་པོ་དེའི་བྱེད། ། བློ་གཉེར་ཅན་ཡང་ཤོག་ཤིང་  
 བྱེད། ། སྐུ་བ་ལྷོང་བརྒྱད་གསེར་ཅི་གསུམ། ། རྒྱལ་སློན་བཅུན་མོའི་ཆ་དང་  
 མཉམ། ། སྐྱར་ཐབས་དྲི་རྒྱ་བར་པ་ལ། ། རྒྱ་ཆ་གྲུར་གྲུམ་བྲག་ལྷན་སྐྱ། །  
 འདམ་ཐག་བྲས་ལ་བྱིན་གྱིས་སློབས། ། རིལ་བུ་འཛོམས་འབྲག་ག་ལུར་  
 བཅང་། ། བཏང་ཐབས་ཁུ་མ་བྱེ་མ་ལ། ། ལྷ་གྲུ་རིལ་བུའི་གནས་སྐབས་  
 བེ། ། ལུས་བྱང་ནད་གྱི་སློབས་ལ་བྲིས། ། དམན་ལག་ལྷག་གསུམ་རྟགས་ལ་  
 དཔག ། དཀར་མངར་དམར་གསུམ་སྦྱོང་པའི་བས། ། ལུས་ངག་དྲག་གྲུལ་  
 སྦྱོང་སྦྱོན་སྦྱང་། ། མཐུན་པའི་གྲོགས་དང་དགའ་བའི་གཏམ། ། ཡིད་དུ་འོང་  
 བའི་བསྦྱོང་དང་སྦྱེལ། ། འབྲུལ་ལོར་ལྷ་རིག་དྲི་བ་ཡི། ། རྟགས་ལ་སྟེན་ནས་  
 རྩེས་སུ་དཔག ། ལུན་འདུས་ཉེས་པ་ཁོང་ན་མཉམ། ། གནས་དང་ནད་  
 བཞིའི་ཁ་འཛིན་སྟེལ། ། ཡོན་ཏན་གང་རྒྱང་མ་ཏྱིག་པ། ། སློ་བུར་ནད་རྣམས་  
 མ་ལུས་འཛོམས། ། བྱང་པར་བལ་ནད་རིམས་ཚད་དང་། ། འབྲུམ་ནག་མེ་  
 དཔལ་རྟ་རྒྱག་སེལ། ། མཚོག་དུ་མགོ་ནད་སྦྱོང་གཟེར་དང་། ། སློ་ཚད་གག་  
 ལྷག་རྒྱ་གཟེར་དང་། ། བྱིན་སྦྱོགས་ཁྲག་ཚད་སྐྱང་ཐབས་སྟགས། ། རྩེ་རྩེ་རྩེ་  
 བཅས་ནད་སེལ་ཅིང་། ། ལྷ་རུ་ལུས་དང་ཉེས་པ་མེད། ། སྐམ་རྟོག་མི་འབྱུང་



ཤད་མི་ཆག ། འབྱུང་བའི་འབྲུག་ནད་མི་ལྡང་ཞིང་། ། དེ་སྐོག་ས་ཡོན་ཏན་  
 བརྒྱད་དང་ལྔ། ། ལྷག་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཆལ་སྒྲིལ་པ་ཞིལ། ། སྒྲིག་ན་སྒྲིག་ལན་  
 འཇམ་ན་བཅད། ། སྒྲན་ཅིག་རྟ་ཕྱིར་ནད་རྩེས་བཅད། ། རལས་པའི་ཞལ་གྱི་  
 གདམས་པ་ཡིན། ། རྒྱུད་ལྷེ་བཞིའི་བརྒྱད་རྒྱུད་པ། ། གསོ་སྤྱད་ཀྱན་གྱི་སྒྲིང་པོ་  
 ཡིན། ། འགྲོ་མཆོག་རྒྱལ་པོ་མི་ལུས་གྱི། ། བཞི་བརྒྱ་ཆ་བཞིའི་ནད་སེལ་  
 ཅིང་། ། ཆོ་རིང་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་པ་ཤོག ། རྩེ་བརྒྱ་འབྱུང་གནས་གྱི་གསུང་  
 པ། ། བདུད་ཅི་སྤྲུམ་པའམ་ལྷགས་སྤྱ། ། དདལ་ཆུ་བརྒྱ་བཞི་ན་རོ་བཞི་སྦྱར་  
 སྐྱེས་ས། ། མན་ངག་དམ་པ་རྒྱ་ཆར་ནད་དུ་གཟིགས། ། འདི་ནི་རིམས་བཅས་  
 དུས་ལྡི་ལྷེ་མིག་ཡིན། ། དུག་སྒྲན་མཁས་པ་རིན་ཆེན་རྒྱལ་མཆོན་གྱི། ། རྒྱ་  
 ནད་མིག་སེར་བཅོས་པའི་མན་ངག་རྟེན། ། སྒྲིན་དང་མ་སྒྲིན་གཉིས་སུ་  
 བཤད། ། སྒྲིན་པ་མཆོག་ལ་གོང་དང་མཆུངས། ། སྒྲིན་དུ་མི་འདོད་པའི་  
 རིམས། ། སྦྱ་ནད་གཉན་རིམས་བྱིན་འདྲའི་སྒྲིང་། ། ཤ་ལ་སྤྱོད་གཡའ་ཆག་མ་  
 ཆག ། ཤ་ལ་སྤྱོད་གཡའ་ཆག་གུར་ནས། ། དེ་ནི་སྒྲིན་དུ་མི་འདོད་རིམས། །  
 མགོ་ནད་ཅི་འདར་ལྡང་བ་དང་། ། བ་སྤྱུ་ལྡང་ཞིང་ཆོག་བཞིནས། ། ཉིན་རེ་  
 སོང་གིན་བྱེ་ཐུར་འགོ། ། རིམ་བཞིན་ཐུ་དུ་འགོ་བ་དང་། ། རིམ་བཞིན་  
 གཞན་ལ་ཡོང་བ་ན། ། རིམས་ཞེས་བྱ་བར་བཤད་པ་ཡིན། ། གཡོ་བའི་ལག་  
 ལེན་འདི་ལྟར་རྟེ། ། དང་པོ་གཉན་གྱི་རི་པོ་སྒྲིལ། ། བར་དུ་ཆད་པའི་མེ་  
 དབལ་བསད། ། ཐ་མ་བྱུ་ཆག་འཆོམ་ཉིད་གསལ། ། དང་པོ་ལ་ཡང་སྤྲུས་  
 བསད་གཉིས། ། སྤྱུ་བ་མ་རུ་བཞི་ཐང་དང་། ། འབྲས་གསུམ་རྟིག་ཏེ་ལི་ག་  
 དུར། ། གང་རུང་ཐང་གི་ལན་གཉིས་སམ། ། ལན་གསུམ་དག་དུ་བཏང་བ་  
 བྱས། ། དེ་ནས་ལེགས་པར་འདུས་པ་དང་། ། བསད་པའི་སྒྲན་གྱི་སྦྱར་བ་  
 བློ། ། རྒྱ་ཆ་ཐེབ་ཆོགས་རྒྱལ་པོ་སྒྲོན་པོ་ཐར་རུ་འབང་དང་བྱ་དག་གསུམ། ། འཛིན་

པ་དཔལ་པོ་གཏུམ་པོ་རེ་ལྷག་དྲག་པོ་སྤྲོད་ཆེན་གསུམ། ། རི་དྲུག་ས་སྤྱོད་ཆོག་དྲུག་  
 ལྷག་གཤམ་འབྲེའ་ཤོག་གུ་གུལ་གསུམ། ། རྒྱ་ལྷག་བྱང་པ་གསུམ་སྟོ་ལྷག་སྤང་མང་གཤམ་  
 ལྷག་གཤམ་ཆེན་གསུམ། ། སྤྲོད་མཆོག་ཨ་རུ་གསེར་མདྲག་རྒྱལ་པོ་གསུམ་འབྱུར་  
 རྟེ། ། ཞིབ་བཏག་རྒྱ་གང་སུལ་ལ་བཏང་། ། རྩོད་འགྲོ་རྩེས་ནི་བཤལ་སྤྱི་  
 འདྲ། ། དེ་རྩེས་ཆ་བ་བསད་པ་ནི། ། སྤྲོད་བེར་སྤང་ཅི་བཅུ་གཉིས་དང་། །  
 རིམས་ཆ་དང་འཛམས་པའི་བྱེམ་རྣམས། ། རིག་པས་སྤྱད་ལ་བཏང་བ་ཡིན། །  
 ལྷོ་སྤྲོད་སེར་ནག་སོང་བ་ནས། ། ལྷབ་བཙལ་བྱེད་དུས་རི་ཐང་ཡིན། ། བུག་  
 བན་སྤྲོད་གྱི་སྤྱོད་བ་བྱེད། ། བུག་པན་སྤྱད་དཀར་གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་དང་། །  
 སྤྲོ་ལོ་ཅ་བ་བྱི་ལྷོ་དཀར། ། ཆ་བའི་ཆ་བ་ཆེན་མའི་སྤྲོགས་རྒྱུད་ན་སྤྲོགས་སྤྱོད་པས་  
 དང་སྤྱོད་ལ་སྤྲོག། རྒྱ་ཆ་གངས་རྒྱུ་རུ་ལུ་རྒྱུད་། ། མཁྱིམ་ལ་ཆང་སྤྱོད་གང་ས་  
 སྤྱོད། ། ཡང་རྩོ་གསུམ་སྤྱོད་བ་ནི། ། རྩོག་སྤྲོགས་སྤྱི་ཐང་གངས་ཐེགས་  
 གསུམ། ། ཞིབ་བཏག་རྩ་ནི་གོང་དང་འདྲ། ། གཞན་ཡང་གཙོ་བོ་སྤྲོག་སྤྲོགས་  
 ལ། ། སྤྲོད་པོ་གུར་གུམ་སྤྱི་ཐང་དང་། ། རྒྱ་གང་གསུམ་ནི་མེད་ཐབ་མེད། །  
 སྤྲོ་འེ་ཇ་རི་སྤྲོས་དཀར་གསུམ། ། ཡོད་ན་དགའ་བའི་སྤྲོད་གསུམ་ཡིན། ། དེ་  
 རྣམས་རྩ་ནི་གོང་དང་འདྲ། ། གཞན་ཡང་འདིའི་ཁ་སྤྱོད་ནི། ། རིམས་གྱི་ག་  
 བུར་ནག་པོའི་སྤྲོགས། ། མགོ་ནད་ཨ་རུ་བྱུར་ལའི་ཐལ་བ་ཐེབ། ། ཅེས་པ་  
 བས། རྒྱ་སྤྲོད་བ་ལ་བེམ་འི་ཐལ་བ་ཐེབ། ། ཅེས་པའི་བར་ནི་གང་དགོས་རིག་  
 དང་སྤྱོད། ། སྤྲོད་མཆོག་བཏང་བའི་དུས་ཆོད་ནི། ། འབྲས་དང་སྤྲོད་འཇམ་  
 སྤྲོད་གྱི་ཆ་དང་ཆམ་རྟེད། ། ལྷོ་ནི་སེར་ནག་སྤྲོད་པ་ཨ་རིག་འདྲ། ། རྩད་གཡོག་  
 རྣམས་ནི་ཤིན་ཏུ་བྱུར་བའི་དུས། ། རྩད་པའི་ཡིག་གར་རྒྱ་ཡིན་གཞན་མེད་པའི།  
 ཤེས་པ་འབྲུལ་ནས་འཆལ་ཆོལ་བགས་རེ་ཡོད། ། དེ་དུས་སྤྲོད་མཆོག་འདི་ལས་  
 དགའ་བ་མེད། ། ཆ་དང་པ་རྒྱས་དང་རྒྱུད་ཆ་དང་ཁྲིལ་ཆེ་བའི། ། རྩྱགས་རྣམས་སོ་

སོར་མ་ཕྱེད་འཐན་བྱེད་ནས། གཞུང་གི་དགོངས་པ་ཆང་ཅིག ། ཐོག་མར་ཚུ་གང་  
 དེ་ནི་མི་ནོན་ན། ། ཆང་ལྷ་རིམ་གྱི་ཆོད་ལྷན་སྟོང་བ་ཡིན། ། སློ་འདྲིགས་རྒྱང་  
 གིག་བྱར་ནག་པོ་ཡིན། ། བག་རིལ་ཐལ་བ་མཁྲིས་པའི་གྲག་བྱར་ཡིན། །  
 གོང་ལང་ཕག་རིལ་ཐལ་བ་མཚོན་རེ་བསྟོན། ། གཉན་རིམས་སོ་བར་བབ་པའི་  
 རིམས་རྒྱམས་ལ། ། མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་ལུ་ན། ། བག་རིལ་སྤྲ་དཀར་རྟེ་བ་  
 ཤང་སྟོན་བཞི། ། ཅེས་ནས། བྱད་པར་འདུས་རིམ་རིམས་སྟོན་དམ་ཏྲ། །  
 གཉན་རིམས་སོ་བར་བབ་པའི་བདུད་ཅི་ཡིན། ། སོ་བ་བབ་ལ་འདི་ལས་དགའ་  
 བཅེད། ། དཔེ་ལ་མ་འཛོག་ལག་ལེན་འགྲོ་དོན་གྱི། ། མང་པོ་འཛོམ་པ་  
 མཁས་ཆད་ཡིན། ། ཁ་ཆེར་མ་བྱེད་དོན་ལ་ཆོང་། ། བདུད་ཅི་ཐིག་པའི་མན་  
 ངག་ལས། ། སྟོན་པོ་ཅི་སྦྱར་བྱ་གྲགས་ཐབས། ། བད་རིགས་མི་འདྲ་རྒྱང་  
 མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་ལྷན་འདུས་གང་ཡིན་ཡང་། ། དང་པོ་ཐང་གི་སྟོན་པ་  
 གཅེས། ། དེ་འོག་ཅི་བཅུད་རྒྱར་གང་བལ་ཆོ་ཁང་དུ་བཏང་བ་ཡོན་ཏན་ཡི། ། ཆོ་  
 བདོན་ལ་མི་འབབ་ཅིང་། ། རྒྱང་སེལ་ཆོ་བ་བལ་ཆོས་བཞི་བྱེད་པ། ། རིམས་  
 ཆོད་རྒྱན་པ་ཀྱན་ལ་བདུད་ཅི་འདྲ། ། ཐང་ཆེར་སྟེ་བ་གནམ་ཐང་གིས་ཆོ་སེར་གྱི།  
 ཐམ་ཅི་དུག་སྟོན་རྩྱེག་སེར་པོ་ངར་སྟག་གཉེན་པོ་བཏག ། བཟང་དུག་བིག་པན་  
 ཀར་སྦྱར། ། ཆོ་བ་ཤུག་ནི་དེ་ནས་ཟ་ཟི་རབ་བཙལ་མང་ལུས་ལྷེ་ལྷེ་སྟམ་རྒྱས་པ་  
 དང་། ། རྒྱལ་སྟོན་ག་བྱར་རྩ་གང་ཐང་ང་དཀར་གསུམ་པ་བལ་ཆོ་ཡི་ཤུལ། ། ཐུན་  
 རྒྱེད་གང་མང་བཏུད་ལ་བཏང་། ། སེར་ན་མེ་ལ་རྩ་བཞིན་དུས། ། ཆོ་བ་སོང་  
 བ་རྒྱང་ཏྲགས་འཕྱང་། ། འདི་ཡི་ཡོན་ཏན་འཚོ་འཚོམ་དང་པོ་ནས་དུག་དུས་མ་  
 བཏང་པར། ཕྱིས་དུག་དུས་བཏང་བའམ། འཚོལ། ། ཆོ་བ་ཆག་སྟོན་སྟོན་པ་  
 ལྷ། ། ལྷར་དུ་འཆོ་བའི་ཡོན་ཏན་ཡོད། ། གལ་ཏེ་རིམས་ཆོད་ཡེར་གྱར་  
 བས། ། བཅུད་སྟེ་མ་སྟགས་ལྷག་རྒྱང་གསུམ་དུས་དུས་ཁྱུ་བལ་ཆོའི་འདོན། །

དུག་འབྱུང་ངག་ལྟར་བྱ་རམ་སྦྱར། ། ཁྱོར་རེ་དུས་གསུམ་བཏང་བའི་ཡེར་བ་  
 ཟུག། ། གལ་ཏེ་རིམས་ཉེན་ལྷན་ཁྱེས་ན། ། བལ་ཆེ་དུག་ཤང་ལྟར་བྱེད་ལྟོན་  
 ངར་བཏག་པ། ། ཁུ་བ་ཕུལ་བྱེད་བསེལ་ཅན་ལྷན་ལ་བ་ཤ་ཀ་ཐུང་པར་བ་ལྟ་  
 གསུམ་དགུར་སྦྱར། ། སྦྱོན་ཁང་དུ་བཏང་ནས་དྲོས་པ་དང་། ། ར་དཀར་མ་ཡིར་  
 གཞབ་གཞོབ་གཉིས་བལ་ཆེ་སྦྱ་གཞོབ་སྦྱར་བའི་བྱུག། ། ཅུང་ཟད་སྐམས་ན་རྩ་  
 ཁོལ་ཆན་མ་བཏུང་། ། དེ་རྗེས་དབྱིབ་ལ་གསེར་རྩལ་ཡང་འདོན། ། རྩལ་  
 འབྱུང་རྗེས་ལ་བལ་གྱི་ཕྱིས། ། དེའི་གདམས་པ་ཡེར་བ་བྱེད། ། རིམས་ཆད་  
 བློ་མཐོན་ལྟོད་ལ་བབས་མིག་རྩ་མེར་པོ་སྤྱིད་ན། ། ཆ་བ་འོར་དུ་སྦྱར་བ་  
 ཐབས། ། བརྩམ་པའི་ལྟོད་ཕུལ་བྱེད། ། དུག་ཤང་ལྟར་ལྟོན་ངར་ལྟག་དུར་བྱིན་  
 ལྟོད་དང་ཐེབ། ། འཇམ་བཤལ་རྩལ་ནད་པ་བཟང་ངན་ལྟོབས་དང་སྦྱར་ལ་  
 བཏང་། ། རྗེས་ན་ཅུང་ཟད་ཁ་ཟས་བསེལ་བ་བཅད། ། རིམས་ནད་སྦྱང་གསོ་  
 བདུད་ཅི་ཡིན། ། རིམས་སམ་ནད་བབ་དེའི་གསོ། ། ཤ་ལྷགས་ཕྱིར་བབ་བ་སྦྱ་  
 གང་། ། རིམས་གྱི་ཆ་བ་གང་ཡིན་འདི་རིགས་ཡང་། ། འདི་དུ་སྐབས་གཉིས་  
 ཡོད་དེ། མ་སྦྱོན་དང་པོའི་དུས་སྐབས་དང་། ། རྗེས་དང་ཤ་ལྷགས་འགམ་  
 པའམ། ། མ་སྦྱོན་དང་པོ་རྩལ་འདོན་པ། ། བལ་ཆེ་རྩལ་ཤས་ཆེན། བྱ་རམ་ཁུ་  
 ཟུག། ། དུག་ཤང་ལྟར་ལྟོན་ངར་ལྟག་ཤོག་དང་ཐེབ། ། ཁྱོར་གང་བསེལ་  
 གསུམ་བྱུག་པ་དང་བལ་གྱི་བྱིབ་བཏང་ལ་གོང་ལྟར་བྱ། ། མ་སྦྱོན་ཆ་བའི་བདུད་ཅི་  
 ཡིན། ། རིམས་ཆད་རྗེས་ནས་ཤ་ལྷག་འགམས། ། ཤོགས་ལ་གཡུ་ཤིང་རྩ་  
 བསེལ་དུས་ཏྲ་བཞུན། ། གཞན་ནམས་གོང་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན། ། ཕྱིར་བྱུག་པ་  
 སྐགས་རྩ་ཆད་པ་བསད་པའི་ཐབས། ། རྗེས་པ་དང་པོའི་དུས་ཡང་རིམ་ཆན་རྩ་  
 དང་བབ་པའི་རུ་པ་མ་ལྟོན། ། དཀར་རྩ་ལྟོན་པའི་ཤ་བར་འབྲེལ་བ་གོང་གི་སྦྱོར་བའི་  
 རྩལ་ལྟོན་ལ། ། དེ་ནས་བལ་ཆེ་སྦྱར་རྩལ་དགུས། ། དུག་ལྟོན་ངར་ལྟག་བསེལ་

དགྲ་ཤོགས་སྒྱར་བའི། ། ཁུ་བ་འཁྱར་གང་ཁང་བཏང་ལ། ། དེས་ནས་ཀྱང་  
 པའི་ཆུ་ཆགས་བྱ། ། དང་པོ་རྩ་གང་བྱེད་ཉིན་གཉིས། ། གསུམ་པ་ལ་ཡང་དེ་  
 འདྲ་སྒྲིང། ། ཅ་རུ་ཆ་བ་ཅ་ནས་འདོན། ། དོན་ལ་མི་འགྲོས་རང་སྤར་  
 བསོད། ། རྒྱང་ལོག་མི་འབྱུང་ཆ་བ་འཛོམས། ། བལ་ཆེལ་ཡོན་ཏན་བསམ་མི་  
 བྱལ། ། ཀྱན་ལ་མི་སྟོན་གསང་ལ་སྒྱུད། ། མང་པོ་ཆོགས་པའི་བྱེད་འདོན་ཡིན།  
 དགེ་འདི་འགྲོ་བ་ཀྱན་གྲོལ་ནས། ། བེའུ་ཐེང་རུ་སྒྲེབ་ཤོག ། ལུས་དགམ།

༢༠ བ གབ་ཆད་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བཞུགས། ། ལུ་རུ་  
 བེའུ་ལ་ན་མོ། ། གབ་ཆད་རྒྱ་རྟགས་བཅོས་པ་གསུམ། ། དེ་རྒྱ་བད་རྒྱང་  
 ཤས་ཆེ་བའི། ། ཆ་བ་མ་སྒྲིན་བཅོས་སྒྲ་དང་། ། རི་ཐང་བད་ཀན་འཆོམས་སྒྱ་  
 བརྟུང་སྒྲ་པའི། ། ཆ་བ་གང་བ་རྟིང་ཆད་མ་ཐོན་མགོ་བྱིབ་པ། ། དཔེར་ནས་  
 སྤས་པ་བྱུང་ཤིང་གི་རྟེན་མེད་ན་མེ་འབར་ཞིང་། པ་མེ་དང་འདྲ། ། རོས་པོ་མ་  
 འདྲས་ལྟ་བུ་དང་ཀན་དང་ལྟ་བུ་ཆད་ཡིན། ། གང་བ་འབྲལ་བྱིར་རོས་འཛིན་  
 ཅེས། ། དང་པོ་ཅ་རུ་འཆད་འདྲ་སྒྲིང་། ། འགྲོགས་པ་བུལ་སྒྲམ་ཁང་ཅས་རྒྱུད་བྱི་  
 ཉམ་འདུག་ཀྱང་ཀྱང་། ། ཉིངས་ནས་ཁ་རྩོད། རུང་ཟད་འཕྲང་ལ་གིམ། ། རྒྱ་  
 མདོག་དམར་མེར་རྩོད་མ་དེས་སྒྱིར་སྒྲང་ཡང་། ། རྒྱང་པ་གཞན་ཡང་། གསང་  
 བུལ་ཀྱ་ལ་བྱུག ། གབ་ཆད་ཡིན་པ་ཤེས་པ་བྱ། ། བྱི་བྲག་སྒྲིང་ལ་གབ་པ་  
 ཡིན། ། སྤང་ལ་གཉིད་ཡེར་ཉིན་གིབ་རྟོག ། གང་རྒྱལ་གདོང་ལ་སྒྲིན་ཐོར་  
 བྱུང་། ། ཆང་འཕྱང་དུན་པ་མི་གསལ་རྩེས་ལ་འཆོམ། ། ཐོ་བ་ཆ་བ་གག་པ་  
 བྱི། ། ཆ་ཆེ་གང་ཆེ་གཉིས་རྩོད། ། རྩོས་གག་སྤར་པ་རྒྱག་ཉམ་ན། ། ཟས་  
 རྒྱལ་དྲོད་འཇམ་པན་ཚུན་ཁྱོར། ། མཆོག་དུ་གསར་པའི་ཤ་མི་འཕྲོད། །  
 མཁལ་གབ་ཟག་རྒྱ་རྒྱག་དུ་འབྱུང་། ། ཆང་འཕྱང་རྩེས་ལ་རྒྱང་པ་ལྷོ། །  
 མཁལ་རྩ་གང་འཁྱེད་འདུག་གིས་ཡོད་སྒྲིད་ན་གཟེར། ། དྲོད་ཅན་ཐོས་ན་བདེ་བར་

མངོན། ། གཤམ་པའི་ཆ་བ་ཡིན་པ་གཤམ་ཆད་དྲོད་བརྟུང་སྤོང་གིན་སྤོང་ས་ཆོལ་  
 དེས། ། དེ་མ་རྟོགས་ནས་ཕུག་སྒྲིག་ཏེ། ། སྤྱིང་ལ་བབ་ན་སྤོང་ལ་ལྟར། ། སོ་  
 འཆེར་རྒྱ་ལོང་རུ་ཐུང་ལ། ། མཁལ་མ་བྱིན་བཞུག་ཅ་ལ་ལྟར། ། ལྷགས་གཡལ་  
 བྱེད་རྒྱལ་བམ་ནག ། གང་ཆག་ཆ་བ་གག་པ་དེས། ། དེས་ཤེས་མ་སྐྱེས་  
 མགོ་ཕུར་བཤུ། ། དེ་ལ་གཉིས་ཏེ་ཟས་ཀྱི་ཆང་འབྲུ་བ་དང་དང་སྤོང་གི་འབྲུ་བ། །  
 ལ་ཟས་དྲོད་བརྟུང་གི་ཆང་མར། ། གང་སྤོང་ཆ་བའི་ཟས་ཀྱི་མགོ་ཅལ་ལ། །  
 དང་པོ་འཕྲོད་འདྲ་བ་རྒྱང་དང་འཕྲད་པ་རྩེས་མི་རྩེས་ཆ་བ་དང་འཕྲད་པ་འཕྲོད། །  
 མགོ་ཕུར་ཕྱས་དེ་ལྟར་བྱང་ནས་དེ་ཆ་བ་དེས། ། དེས་རྩེས་སྤོང་གི་གསུམ་ཏེ་བཤུ་བ་  
 བྱི། ། ལྷ་ཁྱིད་རང་རང་གི་སྤོང་རུ་ཁྱིད་ཆད་པའི་སྤོང་རུ་ཁྱི། ། བྲང་ཡིན་ཕུལ་ཆོལ་  
 ལ། ། ལྷ་ཁྱིད་སྤྱིང་ལ་ར་ཉི་དང་། ། སོ་བ་རྒྱ་ལོང་ག་གོ་ལ། ། མཁལ་མ་སྤྱི་  
 ཁྱིད་ལྷག་སྤེལ་བཏང་། ། བྲང་ཡན་ཀུན་ལ་པི་པི་ལིང་། ། ཕུག་འཆོལ་ཆད་  
 པའི་སྤོང་སལ་ལ་དཔག ། གཙ་པོ་སྤྱི་མང་ཅ་སྤོང་ཆ་བ་སྤོང་ཆ་བ་དཀར། ། བྱར་  
 བུམ་ཅན་གསུམ་རིག་པ་དཔག ། འཁོར་རུ་སྤྱིང་ལ་ཨ་ག་ནག་པོ་རུ། ། རུ་རྟ་ཕུ་  
 བུལ་དཀར་པོ་བཏང་། ། འཕོ་བ་རྒྱ་ལོང་གསེར་མེ་རྟོག ། པོང་མ་ག་རུར་  
 དཀར་སྤྲོང་བྲག་ལྷན་དང་། ། མཁལ་མ་བྲག་ལྷན་སྤྲོང་དང་། ། ཨ་རུ་གར་  
 སྤྱར་བ་བྱི། ། དང་པོ་ཕུན་རྒྱུང་བྱིད་ལ་བཏང་། ། མི་འཕྲད་ལྟར་ནང་བད་  
 རྒྱང་འཕྲད། ། སན་ཡོན་རྒྱུང་ནང་བད་རྒྱང་པལ། ། འཕྲོད་པ་སྤྱང་བ་ཆ་བར་  
 སྤེལ། ། གསུམ་འབྱུར་སྤོང་གི་མན་ངག་འདི་ལ་དང་པོ་མི་འཕྲོད་བར་རུས་སན་རྒྱུང་།  
 ཐ་མ་འཕྲོད་པ་སྤྱང་བའོ། ཡིན། ། མགོ་ཕུར་བཤུས་པ་གདེང་ཐོབ་ནས། ། ཐང་  
 ཆེན་བརྟུ་བ་བཏང་བུས་པ། ། ཆ་བ་ཁོང་བསོད་ཕྱིར་ཕུར་ཁྲག་ངན་འབྱེད། །  
 ཟུག་འདྲིལ་འདུས་པའི་རྟགས་བྱང་ནས། ། དུད་ཁུང་རྒྱ་སྐར་དབྱེ་བ་ལྟར། །  
 གང་བབ་ཅ་ལ་ཁྲག་ལྟས་གཏར། ། དེ་ནས་མ་ལྷག་རྒྱ་བསད་པ། ། ཅོང་ནི་

བསེལ་སྒྱུར་རྒྱུ་མིང་བཏང་། ། ཆ་བ་ཆོག་ཀ་ག་བྱར་བཞུག་། ། རྒྱང་ཆེན་  
 བུག་བན་ཐལ་བ་བཞུག་། ། ཡང་ན་ནང་ཡན་ཞག་པ་ཡིན། ། བསེལ་ཀྱང་སྒྱུར་  
 བས་སྒྲིང་བར་བྱས། ། ཀ་བྱར་བདུན་རྩ་གང་ཉིག་ཏུ་ཨ་རུ་ར་བ་ལེ་ཀ་བྲག་ལྷན་ལྷན་ལ་  
 ཀ་ར་འམ་གྱི་མང་བརྒྱད། ། རྩ་གང་གྱུར་གྱུ་ལེ་ཤི་ཅན་དཀར་པོ་བ་ལི་ཀ་ ལི་ག་ཏུར།  
 ཀ་ར་བྲག་འཕྱར་སྒྱུར། རྩ་གང་གྱུར་གྱུ་ལེ་ཤིས་སྒྲ་ཅི་ཅན་ཨ་ག་རུ་བོང་ང་དཀར་པོ་ཀ་ར་  
 དང་། གྱུར་གྱུ་ལེ་བདུན་པ་ལ་སོགས་པས། ། བད་དང་འཆོམ་པ་སྒྱུར་བྱས་  
 ལས། ། གང་ལ་འཆོམ་པའི་སྒྱུར་བ་བྱས། ། ཕྱི་རུ་གྲུ་ལེ་པའི་ཆོད་ལྷག་  
 ལས། ། བདུད་ཅི་ལྷའི་ཕྱི་ལྷུ་ཕྱེད། ། ཆ་བ་བ་སྒྱུ་འདྲེན་པ་ཡིན། ། ཀལང་  
 མའི་ཆའི་ལྷུ་ཀྱང་བྱ། ། ཆ་བ་རྗེས་སྒྱུད་རྒྱུད་དུ་གཟིགས། ཨི་ཕྱི།

༡༡ ཞ རྟིང་ཆོད་ཁ་འཛོར་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཞུགས། །  
 སྒྲན་གྱི་སྒྲ་ལ་བྲག་འཆོམ་ལ། ། ཨ་ཅར་ཤེས་ལྷུ་ཀྱང་མས་ལ། ། རྒྱས་ཆོད་  
 བསེལ་གྱི་མ་ཐུབ་ཅིང་། ། གཏར་བའི་ཁྲག་ལི་མ་ཆོད་ན། ། དེ་ལ་མཆོ་བྱེད་བྱི་  
 རྟར་བྱེད། ། རྟིང་ཆོད་བརྒྱད་གྱི་མ་བྱེད་ཞིང་། ། མེ་ཅའི་བྲན་པ་མ་རྟིང་  
 བ། ། དེ་ལ་མཆོ་བྱེད་བྱི་རྟར་བྱེད། ། ཅེས་པ་འདིའི་ཞལ་གདམས་ལས། །  
 རྒྱས་ཆོད་བསེལ་གྱི་མ་སོད་ཅིང་། ། གཏར་བའི་ཁྲག་ལི་མ་ཆོད་ན། ། གཏར་  
 འཕྲོ་ཞག་ལ་བསེལ་སྒྲན་སྒྲངས། ། བད་ཁྲག་བྱུང་དུ་རྒྱུར་བ་ཡིན། ། རྟིང་ཆོད་  
 བརྒྱད་གྱི་མ་བྱེད་ཤིང་། ། མེ་ཅ་བྲན་པ་མ་རྟིང་ནས། ། བརྒྱད་གྱི་བད་ཀན་  
 འཕེལ་བ་ཡིན། ། མེ་ཅ་མཁྲིས་པ་འཕེལ་བ་ཡིན། ། བརྒྱད་ནམས་སྒྲིམ་ལ་སེ་  
 འབྲུ་རྒྱུ་ཆ་སྒྱུར། ། མེ་ཅ་བཞག་ལ་མཁྲིས་ཆོད་སེལ་བའི་གྱུར་གྱུ་ལེ་སྒྱུར་བ་  
 བྱས། ཟས་ལ་སྐབས་སུ་སྒྲིག་ཆབ་བཏང་། ། རྗེས་ལ་སེ་འབྲུའི་སྒྱུར་བ་  
 བཏང་། ། གཤམ་ཆོད་བསད་མདའི་མ་སྒྲིང་ཞིང་། ། བསེལ་སྒྲན་བཏང་ནས་  
 རྟིང་མཉམ་པའི། ། བད་འདི་མཆོན་ཆོད་ལ་སྒྱེབས། ། མཆོག་དུ་འཇམ་དང་

ལམ་བཤལ་ཤེས་པ་ཡིན། ། རྟིང་རྟིང་པའི་ཚ་བ་བྱི་ཙམ་མན་སྤིས་རྟིང་གྱི་ཤེས་པར་ཡིན།  
 པའི་ཚ་བ་མི་འགྱུར་བའི་རྟགས་ལས། སྤྲུལ་འདར་འདར་ལ་གདོང་པ་སྐྱམ། །  
 ལ་ལ་སོ་མཆུ་དྲིག་པ་ཆགས། ། ཅ་ཆུང་རྒྱག་མེ་ཉི་མི་ཟོད་རྒྱུ་མ་ན། ། བསེལ་  
 གིབ་རྟོག་པ་ལ་སོགས་པ། ། འདི་ནི་རྟིང་ཚད་མི་འགྱུར་རྟགས་བརྒྱད་ཡིན། །  
 དེ་ལ་དང་པོ་རྒྱུད་པོ་རྒྱན་སྤངས་གྱི། ། རྒྱན་སྤངས་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་མཆོག་  
 ཏུ་གསུང་། ། ཏུག་ཤོང་ཅད་ན་འབྱེད་པའི་སྤྱད་མཆོག་ནི། ། རྒྱན་སྤྱང་ཡིན་  
 རྟེ་རྟིང་ཚད་སྐབས་གསུང་པ་དང་། བྱི་བ་གྱི་རྒྱན་སྤྱངས་གཉིས། ཡོན་ཏན་  
 འདྲ་ལྟེ་འདིར་ནི་བྱི་རྒྱུད་གྱི། ། རྒྱན་སྤྱང་ཐུན་ཚད་སྟན་རྒྱུད་ཟིན་དེས་ལ། །  
 ཆོག་སྤེབ་མེད་པར་གསུང་རྒྱན་རི་ལྟ་བ། ། ལུང་བཅུན་ཡིད་ཆེས་དོན་ཏུས་  
 བཀོད་པ་ཡིན། ཨ་རུ་མཆུ་རིང་བ་རུ་སྐྱ་རུ་ར། ། ཅས་པ་རྒྱན་སྤྱང་གྱི་སྤྲུང་  
 བྱིད་ལ། ། ཨ་རུ་ར་བཅུ་གཅིག་བཅུ་དགུ་དང་། བ་རུ་ར་བཅུན་ལྷ་གསུམ། །  
 སྐྱ་རུ་ར་དེ་དང་མཉམ། སྤྲུང་དཀར་མཆོན་ན་ཙམ། དུད་བྱིད་ནད་པའི་ཐེབ་  
 ཆོག་གོང་འོག་གསུམ། ལྷམ་ཅ་ཁྱོར་གང་ཁྱོར་བྱེད་ཁྱོར་དོ་སྦྱར་རོ། ། བ་རྒྱ་  
 དཀར་ཡོལ་གང་ལ་དཀོལ། ། ནམ་གྱང་སྤྲན་པར་རྗེས་བཤམ་ནས་ཙམ་ལུར་པོ་  
 རངས་ཉི་ཅེ་ཡིན་མ་བཏང་། སྤྲོས་ཆོད་མ་སྤེལ་མར་དཀར་བཏབ། ། ཆ་  
 བ་ལ་ལྷ་སྐྱ་སྐམས་ན་བ་ཞོ་གྲག་པ། ། ཉིན་གྱང་ཆོད་མ། དཀོང་མོ་གོང་དང་  
 འདྲའོ། ། ཞེས་པ་བྲམ་མའི་རྩ་རྟེན་ལས་ཞག་གསུམ་བར་ཏུ་བཅུ་བཅུ་གསུམ་བཅུ། འབྲིང་  
 ཏུས་བཅུན་ཉི་ཤུ་ཅ་གཅིག ཐམ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་གསུམ་བཙོ་ལྷ། འབྲས་མདོག་དང་པོ་ཟས་མདོག་  
 དེ་ནས་མེར་པོ་དེ་མ་ཙན། ། དྲིག་གུམ་བུ་ཆེ་རྟིང་ལ་ཤིན་ཏུ་ཐན་ཆེའོ། ། དེ་རྗེས་ཉི་མང་  
 བསེལ་གསུམ་དང་། ལྷུལ་ཙན་ལྷེ་ཉི་དང་། བག་ལྷན་ཀར་སྤྲུང་ལ་བཏང་། དེ་རྗེས་  
 ཉིག་ཏའི་སྤྲན་མར་སྤྲུར། གསུང་རྒྱན་གདམས་པའོ། ། དེས་གྱང་ཆ་ལམ་ཆོག་རྒྱ་  
 དམར་ན། འཕར་ཅ་དྲག་ལ་ལུས་དྲོད་ཆེ་བ་ན། ། ཐལ་མཆོན་རྒྱའི་དུན་པ་  
 བཙོས་ཐབས་བྱས། ། ག་ཤར་ཉི་ཤུས་ཅ་ལྷའི་བྱེ་མའམ། ། ཡང་ནས་མན་ངག་



སྒྲུག་གི་སྦྱར་མེ་ལ། ། ག་བྱར་བཟང་དྲུག་ཅན་གཉིས། ། རྩི་མང་ལྷན་ལ་  
 འབྲས་བུ་གསུམ། ། བོང་དཀར་ཉོང་ལེན་སྤྲོས་དཀར་ནམས། ། འབྲས་  
 གསུམ་མེད་མེད་ཁྱབ་ལེ་ལ། ། བཟང་དྲུག་ལ་དོའི་སྦྱར་བ་འདི། ། རྟིང་པའི་  
 ཆ་བ་རོལ་དུ་བསོད། ། སྦྱི་བུ་མེ་ལྷའི་ཕྱག་ལེན་ཡིན། ། རྒྱང་ལེན་ནམས་ལས་  
 རྒྱང་ག་ཡོད་པའི་རྩ་ཕྱི་གཉིས་དུས། ། ཨ་ཨ་ཀར། བརྟུང་བཅོ་ལྔ་ཨ་ཀར་བརྟུ་  
 གསུམ་ཨ་ཀར་སོ་ལྔ་ཨ་ཀར་པ། ། གདམས་པའི་འདི་ནི་རྒྱང་བཅོས་སྐབས་སུ་  
 གཟིགས། ། རྩིས་གཅོད་དདུལ་རྩའི་སྦྱར་བ་བཏང་བ་དང་། ། བྱེ་བྲག་ག་  
 པགས་ཅ་རུ་རྒྱས་པ་དང་། ། ཆོད་བཞུག་ཆོག་ལ་བབ་པ་མན་ངག་ནམས། །  
 གསུང་རྒྱན་དམ་པ་རྒྱ་ཆར་ནང་ན་བཞུགས། །

༢༢ ཟ རྟིག་ཆོད་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཞུགས། ། ཨ་ཨ་ཐ།  
 རྟིག་ཆོད་ནང་ལ་ཆ་རྟིག་གང་རྟིག་གཉིས། ། ཆོད་རྟིག་ནང་འདི་བྱང་ཁོག་  
 བཅོས་ཐབས་ཀྱི། ། འཁྱུང་དང་རྩ་མེད་ནག་གི་དུས་གསུམ་དང་། ། ཉགས་  
 བཅོས་འབྲུལ་གྱིས་བཅོས་པ་གསུང་བ་ཡིན། ། གང་རྟིག་ཆོབ་ཆེ་ཆེ་རྩ་ཉགས་  
 བཅོས་མཆོངས། ། ཆ་གང་གཉིས་ཀའི་རྩ་ཉགས་ལེན་རྩ་དམར་རྟིག ། རྩ་  
 མཁར་སྤྲོས་ཞིང་སྤྲོ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཆེ། ། ལུང་པ་སྦྱོབ་སུལ་མ་ཅེ་ཡམ་མོང་ངོ་། ། དེ་  
 དུས་སྤྲོ་མཆོག་ཨ་ཀར་སོ་ལྔ་པ། ། བཀོལ་གང་རྩ་སུལ་མན་པ་རྩུང་བའི་  
 སྤྱབ། ། དེས་ཀྱང་རྩུང་རྩ་དམར་འཆོལ་ཞབ་ཆེས། ། འཁྱུང་མཁྱིས་འཛོམས་  
 བྱེད་ཆོད་སྤྲོ་གཡུ་རྩ་ནི། ། ཐུན་མདའ་བཀོལ་གང་རྩ་ཡིས་སུལ་ལ་  
 བཏང་། ། གཏར་སྤྲོད་ནམས་ནི་རིག་པའི་རྩུང་མདའི་རྩུན། ། འབྲས་བུའི་  
 རྒྱན་སྦྱིང་དག་ཀྱང་ཤིས་པ་ཡིན། ། དེ་རྩིས་ཅན་དཀར་དམར་དང་། །  
 བསེལ་གསུམ་བྲག་ཞུན་འབྲས་བུ་གསུམ། ། རྩ་མེད་སྤྲོ་གསུམ་པི་པི་ཡིང་། །  
 མེད་མེད་ཁྱབ་ལེ་ལ་བཏང་། ། དེ་རྩིས་ཅ་ཁག་རྩིས་དབྱེ། ། མེ་དྲོད་ངན་

ན་སེ་འབྲུ་ལྷ་པ་སྤྱུར། ། བཟང་དྲུག་རྩ་སེར་སྤྲུལ་གསུམ་དང་། ། འབྲུ་ལྷ་  
གསུམ་ཤ་རུ་རྩར་མོད་དང་། ། འཕྱོན་བྱ་ཆ་བ་གསུམ་གྱི་ཐལ། ། སེ་འབྲུ་ལྷ་  
དང་ཉྀག་པ་སྤྲད། ། ཉྀབས་ཆེན་དམུ་རྩའི་རྒྱུད་སྤྲུལ་བྱས། ། རྩར་སེར་སྤྲུལ་ས་  
ཁིང་ནད་ལྷག་ཟུང་བསྐྱར་སོགས། ། རྩ་ཆེ་རྩད་དང་རྩ་ཆར་ནད་རུ་  
གཟིགས། ། འདིར་ནི་ཡིག་ཆོགས་ཆེ་དོགས་ཟུར་ཅམ་ཡོད། ། དེ་མང་ཆ་བ་  
རྩམ་ལྷ་ལ། ། ཅེས་པ་དམིགས་ལྷ་སྤྱུར་བ་ཅེས། ། རིམས་ལ་མ་སྤྲོན་སྤྲོད་ཆོད་  
ཅེས། ། འབྲུག་ལ་རྩམ་པ་ཆ་བ་ཅེས། ། སྤྲུལ་པ་གཞན་གྱི་སྤྱི་བའི་མེ་དྲོད་གསོ།  
དྲུག་ལ་རྩྱེད་པའི་ཆ་བ་ཅེས། ། བྱང་ཁོག་སྤྲུལ་ལ་རྩྱེད་ཆོད་ཅེས། །

༢༩ འ འབྲུམ་ཆད་བཙོས་པའི་ཡིག་རྩུང་བཟུགས། ། ཡང་  
གཅིག་འབྲུམ་གྱི་གསོ་ཐབས་ལ། ། དང་པོ་འབྲུམ་པའི་མཆོན་མ་ནི། ། རྩྱེད་  
རུས་འབྲུམ་དང་སྤྲུལ་རུ་འབྲུམ། ། རྩྱེད་འབྲུམ་སྒྲི་བའི་ཡུལ་རུས་འབྲུམ། ། ཆ་  
སྤྱབ་སྒྲི་སྤྱབ་རྒྱག་རུས་ཟོས། ། འབྲུམ་ཅ་སྒྲི་ལ་ནས་ལུད་དམར་འབྱུང་། ། ཡང་  
ནས་སྤྲེད་ཀྱག་དྲུག་ལྷལ་དང་། ། རབ་དང་ཆོད་དང་གཡང་སྤྱུར་ཡང་། །  
ཉེར་ལེན་བྱས་ན་འབྲུམ་རྩ་རྩོལ། ། སྒྲི་སྤྱབ་ཁྲག་རུ་ལུས་པ་ཡིན། ། སྤྲུང་  
འབྲུམ་མཁལ་མའི་ཡུལ་རུ་འབྲུམ། ། དེ་ཡང་མཁལ་རྩ་འབྲུམ་པ་ནི། ། རྩྱེད་  
ཁོག་གཉིས་ནས་དཀར་ནག་བཞི། ། ཆོག་པ་བརྩེད་དྲུག་པའི་གཡས་གཡོན་རང་  
མཆོན་ཐྱེད་དང་དོ། ། ལ་བ་དེ་རུ་འབྲུམ་པ་ཡིན། ། སྤྱིའི་ཁ་རྩེབ་སྤྱབ་མོ་  
ལས། ། མཁལ་མ་རྩ་ནག་མཁལ་རུ་བཀལ། ། བརྩེད་པའི་ས་ན་གཡས་གཡོན་རུ།  
རང་མཆོན་རེ་རེའི་གཞལ་བ་དེ། ། དཔྱིའི་མཁལ་རྩ་དཀར་ནག་བཞི། །  
འབྲུམ་པ་རྩྱགས་གྱི་མཆོན་མ་ནི། ། འགྲལ་བ་མི་རུས་སྤྲུལ་མོ། ། འཕྱར་རུ་  
ཟུག་ཅིང་རྩ་རྩེམ། ། སྤྲུང་ནས་རྩྱུང་ཡང་ཁྲག་རུ་ཡོད། ། དེ་ནས་གསོ་བ་  
སྤྲོན་པ་ནི། ། རྩྱེད་འབྲུམ་ཁྲག་ལུད་ཡོད་བ་ལས། ། སྤྱབ་དཔོན་གསུམ་གྱི་རྩེད་

པའི་ལུགས། ། མཐའ་བཞི་ཁྱ་བ་བཞི་ལྟ་དང་། ། བི་བྱའི་ཆ་ལུས་ཁ་ལྟེན་  
 དང་། ། རྒྱའི་གསོ་རོ་ཁྱག་གཅོད་དང་། ། དེ་ནམས་བཏང་བ་སྦྱོད་མེད་  
 བ། ། ལུན་རིང་ལོན་ནས་སོ་མ་ཟིན། ། རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ཁྱག་དུས་  
 ལུས། ། འགམ་ཅའི་ཆོག་པ་བཞི་ལ་ན། ། སྔ་དོག་ལཱའམ་རེ་རེས་བཞག །  
 དེའི་དམར་ལུད་ཆོད་པར་འགྱུར། ། དེས་ཀྱང་ཆོད་པར་མ་འགྱུར་ཅིང་། །  
 གང་གི་སྤང་དང་མི་ལྟན་ན། ། སྤྱུ་ཟས་ཀྱི་ཐུང་ལུབ་པའི། ། འཆལ་ལའི་ཁ་  
 ལྟེན་དག་དང་སྦྱར། ། འབྱུང་དང་སྦྱང་ཅི་མར་སྦྱར་བ་ཡིས། སྦྱར་དེ་སོས་པ་  
 བྱེད། སྦྱང་འགམ་པ་ལ་ལོང་ཅ་ལྟར། ། སྦྱན་ནམས་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་ལ། །  
 ཅས་འབྲུས་སྟོང་ལ་ཀྱས་མཉེ་བྱས། ། བྱི་ལོང་གཏར་ལ་མཁལ་ཅ་སྟོས། ། རྩེས་  
 སུ་བུ་རམ་ཉིང་ཁོལ་དང་། ། ཁ་ཟས་བཅུད་མཆོག་སྣ་ཆོགས་བཏང་། ། བྱི་  
 དང་ནང་གི་འགམ་གཉིས་ཏེ། ། བྱང་གི་དོན་སྟོང་འགམ་པ་ལ། ། དྲང་སྟོང་  
 རམས་ཀྱི་སྦྱན་རྒྱུད་ལ། ། འགམ་དང་རྒྱས་འབྲུག་ནད་ལ་ནི། ། ག་བུར་ལུག་  
 གི་མགོ་ཅོམ་ལ། ། གཏར་ཁའི་ཁྱག་ནི་སྤང་ཐོན་ཅོམ། ། འགམ་སྔ་ཁྱག་སྔ་  
 གསུང་བ་ཡིན། ། རྩིང་པ་སྟོ་བ་མ་བུ་དང་། ། མཆོན་འཆེར་མཁལ་མ་གཡས་  
 གཡོན་དང་། ། རྩིང་ནི་མོ་བ་ལ་སོགས་ལས། ། རང་རང་གསོ་ཅུ་དག་ལ་  
 བྱི། ། སྔ་ཐོར་བྱི་ཐོགས་བཏུང་ལ་གཏར། ། སྟོ་བ་བུ་ལ་ཅེ་ཆུང་གཏར། །  
 བྱའི་ཡུལ་བཞི་འགམ་པ་ལ། ། དོན་སྟོང་སྦྱན་བཅོས་རྒྱུད་དུ་སྟོས། །

༡༥ ཡ འབྲུག་ནད་བཅོས་པའི་ཡིག་ཆུང་བཞུགས། ། བཟོ་  
 སུ་བུ་བེ་རྒྱུ་ལ་ན་མོ། ། འབྲུག་ལ་རྒྱས་འབྲུག་སྟོང་འབྲུག་དང་། ། འདོམས་  
 འབྲུག་དག་དང་ནམ་པར་གསུམ། ། རྒྱས་འབྲུག་ཉགས་ནི་འདི་ལྟ་ཏེ། ། རྒྱན་  
 བཞི་དག་གིས་འབྲུག་འགྱུར་པའི། ། བལ་ཆེར་ཅོམ་བ་དྲག་སྟོན་པའི། །  
 མཆོན་ཁྱིའི་མེན་འཕེལ་བ་ལ། ། མེད་ཅུ་ཁྱག་དུ་རྒྱས། ། ཁྱག་ཆད་སྟོ་སྟོང་

རྟོན་ཏུ་ཐོན། ། དབུག་ཚོད་སྒྲི་མང་ལུ་བ་ཕྱིར། ། ཁ་ཅིག་དབུག་འབྲུག་ཞེས་  
 ཁྱད་ཟེར། ། དག་ཤུལ་ཉེན་པ་ཁྲག་རྒྱབ་ཕྱིར། ། ཁ་ཅིག་ཁྲག་འབྲུག་ས་ཏུ་  
 འདོད། ། གཟེར་པོ་ལུད་པ་ཏུད་ཁུ་ལ། ། བྲུམ་མེར་ལུན་ཐུང་ནད་སྟོབས་ཆེས།  
 རྟོང་འབྲུག་འཛོམས་འབྲུག་འདི་མ་སྒོད། གསེ་བའི་ཐབས་ནི། འབྲུག་ཚད་  
 དང་རྟིག་དབྱེ་བ་ལ། ། རྒྱས་འབྲུག་རྟོང་ལེན་བ་ཤ་ག ། ཏིག་ཏ་སྐྱེ་ཏུ་ཁྱི་སྒྲེ་  
 དཀར། ། བཀོལ་གང་ཐང་གི་དང་རྟིག་དབྱེ། ། དེ་རྗེས་ཅ་རྒྱན་དཀར་དམར་  
 དང་། ། རྩ་གང་གུར་གུམ་བ་ཤ་ག ། རྟོང་ལེན་སྒོང་ཐོག་ཆེར་སྒྲོན་  
 རྣམས། ། ཞོག་ཁ་རྒྱུའི་ཤུལ་ལ་བཏང་། ། ཆ་སྟོབས་ཆེན་གསུར་ཐེབ། ། ཁྱི་  
 རྟོང་ཞོ་སྐྱར་གཟེར་ཐོག་བྱུག ། ཏུ་ཐུང་སྒོད་ཁ་ཅེ་རྒྱུང་གཏར། ། མེ་ཉི་འོད་  
 བརྒྱད་ཆ་སྐྱར་དང་། ། རྟོང་བརྒྱད་ཏུལ་སྐྱང་ཏུག་འབྲུ་ཡང་། ། ཁྲག་གིས་  
 རྣམ་འཁྱར་བཤད་པ་ལ། ། ཤུས་བྱང་དང་མ་ཁྲག་ལ་འབྱུང་། ། སྒྲམས་པ་  
 གནས་ན་ཤུས་བྱང་ཡིན། ། ལྷག་ནས་ནད་ཏུ་འཁྱར་བ་ཡིན། ། དེ་ན་ནད་ཀྱི་  
 རྟགས་ཉེན་པ། ། ཁྲག་སྐྱེས་གཟེར་དང་ཚད་པ་དང་། ། ཟུག་ཏུའི་ནད་ཀྱི་ཆ་  
 བར་བཤད། ། འབྲས་དང་མེ་དབལ་ཁྲག་གི་ནད། ། ཚད་པའི་ནད་ཀྱུན་  
 འདམ་ལས་འབྱུང་། ། འདི་རྣམས་སྐྱེའི་རྟགས་སུ་འདོད། ། བྱེ་བྲག་གསེ་བའི་  
 རྟགས་ཉེན་པ། ། སྒྲི་བམ་ཆེན་པ་བབ་ན་ཡང་། ། སྐྱུག་དང་ལུད་པ་དམར་པོ་  
 ལུས། ། ཆ་འབྲེལ་པོ་བབ་སྐྱུག་པོ་བྱེད། ། རྒྱ་ལོང་བབས་ན་ཁྲག་ཏུ་འབྲུ། །  
 མ་ཁལ་མ་འགམ་དང་ཡུར་མ་བྱེད། ། ཁྲག་ནད་ཞེས་བྱ་ཚད་པ་ནད། ། འདི་  
 ལ་གསར་རྟིང་གཉིས་སུ་ཤེས། ། དེ་ནས་བཙོས་ཐབས་བསྟན་པ་ལས། ། འདི་  
 ལ་ཟས་སྒྲམ་བསིལ་བ་བཏང་། ། རྒྱ་བསིལ་བ་ཆ་མེད་པ་དང་། ། ཆག་ཆོད་ར་  
 བ་ལ་སོགས་བཏང་། ། མོ་རྟོང་ལོན་པ་ས་ཏུལ་ཁུ་བ་རྒྱུང་ཞོག་གིས་ངོས་ལ་ཡོད་པའི་  
 ས་མེར་པོ་ཏུད་པ་ཆག་པ་འབྲུ་རོ་ཁ་དེ་ཡིན། མཚོག ། ཐང་ནི་རྟོང་ལེན་ཏིག་ཏུ་བ་

ཤ་ཀ། ། བུ་ལེ་ཁ་དང་སྒྱུ་རུ་ར། ། ཡ་རུ་ར་དང་རུ་རྟ་སྟགས། ། བཀོལ་གྲང་  
 བཏང་བ་ནད་ཁྲག་སེལ། ། བྱེ་མ་ག་བྱར་བ་སེལ་གསུམ་དང་། ། རྗེ་མང་བ་ཤ་  
 ལྷུལ་རྩོ། ། ལི་ག་རུར་དང་རུ་རྟ་སྒྱུར། ། དེ་རྣམས་སྤྱིའི་སྒྲན་ཡིན་ཏེ། ། བྱེ་  
 བག་རང་རང་བདེ་ཁ་སྒྱུར། ། དབྱང་ནི་རྩ་ཅད་གཏར་ཁ་དང་། ། ལྷུལ་རུ་  
 འབྱུང་བའི་སྦྱར་བ་བྱས། ། ཁྲག་ཆད་རྩིང་པར་འབྱར་བ་ལ། ། རྩ་བ་ཤལ་དག་  
 བྱི་མཆོག་རུ་ཤིས། ། བསྐྱར་ཆོས་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལ། ། འོན་ཀྱང་སྟོན་ཆ་  
 འབྲིང་པོ་ལས། ། དྲང་སྤང་རི་བྱིར་ཤར་བའི་ཆོ། ། རྩ་རྣམས་ལ་ནི་དུག་མེད་  
 འབྱུར། ། རི་བྱི་ཤར་བའི་རྩ་དེ་ནི། ། བཏུང་བ་དུག་དང་འབྲམ་པ་  
 སྟགས། ། བད་གཞི་སེལ་ཆེར་སེལ་བྱེད་ཅིང་། ། བྱང་པར་ཁྲག་ནད་སེལ་བར་  
 བྱེད། ། རྒྱས་བཤད་ཟུར་བཀོལ་ཡོད་པ་གཟིགས། ། ཡོ་ཤི།

༢༥ ར གཉན་ནད་གཟེར་ཕྱང་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་  
 བཞུགས། ། གུ་རུ་བཱེུ་ལ། གཉན་ནད་གཟེར་ཕྱང་ནད་འདི་ལ། ། ལ་  
 རྩ་རྣམས་འཛིན་བཅོས་ཐབས་གསུམ། ། ལ་རྩ་སྟོན་ཆོ་རྒྱ་ནག་དུས། ། དུག་  
 བཤངས་སྤྱིའི་ཡུལ་དེ་རུ། ། གཉན་ནད་མགོ་དགུ་ཞེས་པ་དང་། ། ལྷུ་ལྷུ་  
 གསེར་མིག་བྱ་བ་གཉིས། ། ལུང་པ་སྐྱག་སྐྱས་བཅུགས་ནས་ལས། ། ཐབས་  
 དོན་མེད་པར་སེམས་ཅན་གྱི། ། སྟག་ལ་རྩོད་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་། ། འབྱུང་སྐྱལ་  
 རྣམ་པར་ལྡོ་པོ་ལས། ། དུག་སྐྱལ་ནག་པོ་དར་བའི་དུས། ། གཉན་ནད་གཟེར་  
 ཕྱངས་སྐྱལ་ལ་སྦྱར། ། ལྷུ་ལྷུ་གཟེར་མིག་ལ་བཏང་ངོ་། ། ད་ལྟ་སྐྱལ་གྱི་ལོ་མ་  
 བྱི། ། གཉན་ནད་གཟེར་རིམས་ཡོང་བ་དང་། ། ཡུལ་སྟོགས་གང་ལ་བབ་པ་  
 ཡི། ། སྟོན་ལ་བུད་མེད་ལ་བབ་དང་། ། གཟེར་ནི་ཆང་འོག་ཡོང་བ་དེར་རྩྭ་ག་  
 ཡིན། ། རྣམས་འཛིན་ནད་ཀྱི་སྟེ་གཅིག་ལ། ། བབ་པའི་བྱང་པར་རིམས་དགུ་སྟེ།  
 ལྷུ་གཟེར་གས་པ་རྩ་རྒྱག་དང་། ། སྟོ་ཆོ་གས་འབྲུག་གཟེར་ཕྱང་དང་། ། རྩ་

གཟེར་ལྷོག་པ་བྱིན་ལྷོག་གོ། །འདིར་ནི་གཉན་ནད་གཟེར་ཐུང་ཉྱེ། །གཟེར་  
 ཐུང་ཐོག་མར་སྒེ་ཏེ་ཨ་རུ་ར་བཙད་གྱི་ཐང་གི་སྒྲིན་མུ་བྱེད་པ་བྱེད། རོས་འཛིན་རྟགས་  
 ཐབས་རྒྱུད་དུ་བསལ། །སྒྲིན་དུས་ཐང་ནི་ཞག་འགའ་རྟེན། །ཐུང་ལྷ་ཐུན་  
 གསུམ་གཉན་བཙོག་བཏང་། །ཐར་རུ་དུར་བྱིད་ཚུ་ཆ་གསུམ། །གུ་གུལ་ག་  
 ཆེན་གྱི་མང་གསུམ། །བཙན་དུག་སྒྲ་ཆེ་ཤུད་ག་གསུམ། །གཟེར་སྒྲན་དགུ་པ་  
 ཞེས་བྱ་བ། །གཉེན་གཟེར་ནད་ལ་བདུད་ཆེ་འདྲ། །ཐར་རུ་དུར་བྱིད་གུ་  
 གུལ་དང་། །གཆེན་རེ་ལྷག་འཛིན་པ་དང་། །ཤུད་ག་དཀར་ནམས་གཟེར་  
 སྒྲན་བདུན། །གཙོ་བོ་ལྷ་ལྷག་གཆེན་དང་། །ཐར་རུ་ཚུ་ཆ་འཛིན་པ་ལ། །  
 གཉེན་པོ་ལྷ་སྦྱར་ཞེས་བྱ་ཉྱེ། །གཟེར་གྱི་ནད་ལ་བདུད་ཆེ་འདྲ། །སྒྲི་རྟེན་ས་  
 གཉན་ཚད་འབྲུག་ཆེན་ལ། །ཅན་ལྷོ་མང་རུ་གང་བསྐྱེད། །མགོ་འོ་གཟེར་  
 ལ་ཉིག་ཏ་དང་། །པ་ལྷོལ་དུག་ཏུང་བསྐྱེད་པ་སེལ། །ཆུ་རྒྱོན་ལྷག་ཏུ་ལན་  
 གསུམ་བྱིན། །དེ་ལ་སྦྱོར་བེལ་ཐུག་བཏང་། །དེའི་གཉན་དང་མཁྲིས་པ་  
 འཛོམས། །ཁྲག་གཙོ་བརྒྱུད་བརྒྱ་གཉིས་པ་ཡང་སྐབས་འདིར་གྲིན་ཏུ་འཛོད། ལུང་པ་  
 དམར་མེར་དང་དུད་ལྷ་ཡོང་རུས་ག་བྱར་དགུ་བ་བཏང་བེར་དུས་ནི་བབ་གྱུར་ན། །  
 གཟེར་རྟེན་ཐུང་ལུམ་བྱས་ན་ནི། །ག་བྱར་ཅན་ལྷ་རུ་གང་དང་། །གུར་གུམ་  
 ལྷོ་མང་བོང་ང་དཀར། །ཉིག་ཏ་རྟོང་ལེན་བ་ག་ག། །བྱི་ལྷེ་དཀར་དང་སྐང་  
 རྒྱན་དཀར། །བདུད་ཆེ་ཆེར་སྒྲན་མ་རུ་རུ་རྟ་གཉིས་གཟེར་འཛོམས་གཉིས་སྦྱར་  
 ལ། །ཐུང་གཉིས་གངས་ཆུ་ཐུལ་སྒྲེ་བཏང་། །གཉན་རིམས་གཟེར་ཐུང་དེའི་  
 སེལ། །དེས་ཀྱང་མ་སོས་ཐུ་གྱུར་ན། །བིག་པན་བྱིན་ལ་གཏར་ཅིག་  
 ཀྱང་། །གཟེར་གྱི་རིག་ཆོག་གྱི་ཏུ་ཐུང་གཏར། །འདུན་དུ་གཟེར་ན་རྟེན་ས་  
 ཆ་གཏར། །རྒྱབ་དུ་གཟེར་ན་སྒྲི་ཆ་ལྷར། །རྟོད་དུ་གཟེར་ན་ཆེ་རྒྱང་  
 ལྷར། །ཡང་ན་སྒྲི་ཆ་གང་ཅིག་པལ། །དེ་ནས་ཆེ་ལྷག་ཡས་འབེབ་བྱས། །

དེ་ནས་རྩ་བུ་དང་ཤད་ཅིག་སྟེ། ། གང་བབ་ལུད་པ་རྟགས་པ་ཡིན། ། སྟོང་ལ་  
 དཀར་པོ་སྟེ་སྟགས་ལུས། ། གཟེར་བ་གང་དང་སྟོང་ཁ་གཟེར། ། དེ་ལ་ཆེ་  
 རུང་གཏར་བ་བྱས། ། སྟོང་ལ་གཏར་ནས་རྒྱང་གི་ཁྱེད། ། སྟོང་ལ་ལུད་པ་ཁྲག་  
 ཏུ་ཡོད། ། དེ་ལ་རྩ་བུ་ལྟར་བ་བྱས། ། སྟོང་ཆ་གཏར་རམ་དེ་རྩ་བུ་དང་། །  
 སྟོང་ནས་འབྱུང་བར་ཐེ་ཆོས་མེད། ། མཆོན་པ་ལུད་པ་རུད་ལུ་ཉེ། ། དེ་ལ་སྟོན་  
 བྱི་གུར་གུམ་བུ་བྱ། ། རྩ་བུ་ཆ་ལ་གཏར་བ་བྱས། ། རོ་རྟོད་གཟེར་ནི་ཤིན་  
 ཏུ་ཆེ་གྱུར་ན། ། གཟེར་གཞུ་སྟོང་ནས་དག་ཏུ་སོང་བ་ལས། ། དཀར་པོ་ལས་  
 འདྲེན་སྟགས་ཀྱི་འདྲེན་སྟེམ་དང་། ། སྟོང་པའི་བུམ་འབྲས་ནམས་ཀྱིས་བཙས་པ་  
 བྱས། ལྷོ།

༥ གཟེར་དང་སྟོང་ལྟོ་ལྟོ་འབྲས་གསུམ། ། སྟོང་ཆ་དང་ནི་འབྲས་པོ་  
 ཆེ། ། སྟོང་པའི་བཙས་ཐབས་འདི་ལྟ་ཉེ། ། དང་པོ་ཐང་གི་དྲུང་སྟོན་གྱི་ཉེ། །  
 དེ་ནས་མཁྱེས་ཆ་དོར་དུ་སྦྱར། ། བསེལ་གྱི་ཁྲག་མཁྱེས་ཆ་བ་བཅག ། ཆ་ལ་  
 རྩེམ་བྱེད་དཀོས་པ་འདྲ་སྟེ། ། དང་པོ་ཐང་གི་སྦྱར་བ་ནི། ། ཉིག་ཏ་ཉོང་  
 ལེན་བ་ཤ་ག ། བ་ལེ་ག་དང་ཁྱི་ལྟ་དཀར། ། དེ་ཉེད་དམར་གསུམ་བསྟན་  
 པའི་ཐང་། ། ལན་འགའི་བར་རྩ་བུ་དང་བར་བྱས། ། མཁྱེས་ཆ་དོར་དུ་སྦྱར་  
 བ་ནི། ། རུར་བྱིད་ཐར་ལུ་ཤི་ལུ་དང་། ། གུར་གུམ་ལྷི་མང་ལུ་གང་  
 དང་། ། ཅན་ནས་དཀར་དམར་ག་གུར་གསུམ། ། སྟོང་ལ་ལྟོ་ལྟོ་ཁྱི་ལྟ་  
 གསུམ། ། བུམ་གཉིས་སྦྱར་བ་འདི་ཡི་ནི། ། སྟོང་ཆ་སྦྱང་བར་བྱེད་པ་  
 ཡིན། ། གཙོ་པོ་ལ་སྦྱར་བུན་ཆ་དོར་ནི། ། རིག་པ་གཞན་དང་འདྲ་བ་ཡིན། །  
 གུར་གཙོ་བུན་ཅན་ནས་བུན། ། བསེལ་ནམས་རིག་པས་འབྱར་བ་བྱ། །  
 སྟོང་ཆ་རྟགས་དང་མཆོན་ཉིད་ནི། ། གང་གུམ་བྱེད་ཅིང་ཁོ་བ་རྒྱུད། ། རོ་  
 རྟོད་ལྟར་པར་གཟེར་བ་དང་། ། ཁོར་བུར་གཟེར་བྱས་ཆུང་བ་དང་། ། དེ་

ནམས་སྒྲོ་ཚའི་མཚན་ཉིད་ཡིན། ། ལུང་པ་དམར་པོའི་བྱེ་བྲག་ནམས། །  
 གོམས་པའི་ངེས་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར། ། སྐབས་འདིར་གཏར་ཁའི་སྦྱར་བ་  
 བློ། ། གང་རྒྱས་གང་ཉེའི་ཆ་ལ་གཏར། ། མན་ངག་ཡིན་པ་གསུངས་པ་  
 ཡིན། ། བད་ཚབ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ལ། ། གང་དུག་བབ་ཆེན་རྟེན་པར་བྱ། །  
 གཟེར་བྱང་ནད་ལ་མི་འཇུག་གོ། ། ལྷང་དོར་ཤེས་པ་མཚོག་ཡིན་ནོ། ། སྒྲོ་དོལ་  
 བཙོས་ཐབས་རྟེན་པ་ནི། ། ཆུན་དང་བཞོན་དང་དར་མ་གསུམ། ། ཆུན་ལ་  
 གཏར་ཁ་སྤང་བྱ་སྟེ། ། དར་མ་འོལ་ཁ་བསྐྱར་བ་ནི། ། སྦྱོན་ལ་བྱ་བྱང་གཏར་  
 བ་བྱས། ། དེ་ན་སྒྲོ་ཆ་གཏར་བ་བྱས། ། བུམ་བཤལ་ལན་ཅིག་བཏང་སྒྲ་ཤིང་  
 མངར་བྱ་རྟ་དང་། ། ཨ་གྲོང་ཅུ་གང་རྒྱན་འབྲུམ་དང་། ། དན་རྟག་དུར་བྱིད་ཐར་ཅུ་  
 དང་། ། དང་ཁ་ཐོ་ཁ་ལྷོ་བ་ཆོག། ། མགོ་གཞུག་བར་དང་གསུམ་དུ་ནི། ། རྒྱ་  
 རྒྱུག་ལ་སོགས་སྤྲུལ་ནམས་ཀྱི། ། ཆ་ཁ་སྦྱོར་པ་གསུངས་པ་ཡིན། །

༢༥ ལ འབྲུམ་པ་བཙོས་པའི་ཡི་རྒྱུང་བཟུགས། ། ཨོ་ཨ་ སྒྲ།  
 མངས་རྒྱས་སྤྲུལ་གྱི་སྒྲ་ལ་བྱག་འཆལ་ལ། ། ཉེས་པའི་སྦྱོན་སྤང་ཡོན་ཏན་ཀྱན་  
 གྱི་རྒྱན། ། ཐུགས་རྗེས་ཐབས་ཀྱི་འགྲོ་བ་འདྲེན་མཛད་པ། ། དུག་གསུམ་ནད་  
 གེལ་སྤྲུལ་སྒྲ་གཉིས་པ་སྟེ། ། དཀོན་མཚོག་མན་དར་ཞབས་ལ་གྲུས་པས་  
 མདུད། ། རྒྱེས་ཐོབ་འབྱོར་བའི་སྒྲོ་གྲོས་དམན་གྱུར་ཡང་། ། སྦྱབ་དཔོན་ལས་  
 ཐོས་པ་མན་ངག་རྒྱུད་ལུང་། ། རང་གི་རྒྱུད་ལ་རྒྱེས་པའི་ཡོན་ཏན། ། བདག་ལྟའི་རྒྱེས་  
 འོས་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ལུང་ལ། ། ཟབ་མོའི་རྒྱན་བྱ་བུ་བཅི་རིག་ཀྱང་། ། རང་  
 གེམས་གསལ་འདེབས་ཡིད་ཆས་སྤྲོད་པོ་དང་། ། འགྲོ་བ་ནད་པ་དགའ་ལ་ཕན་  
 བྱུར་དུ། ། འབྲུམ་བྱ་བཙོས་པ་ཀྱན་ལ་བསྐྱས་ན་ནི། ། གསོ་སྦྱང་ཉིན་ལུ་བྱིའོ་  
 བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། ། འབྲུམ་བྱའི་རྒྱ་ནི་རིམས་ཚད་སྦྱི་འདྲ་བའི། ། ཆད་མདོ་  
 གསུམ་ལྷན་ནད་བདག་རྒྱེན་གྱི་གཡོ། ། ལྷག་དང་རྒྱ་མེར་བུས་ནད་ཆ་བ་གཉན།



འདས་པའི་རུས་རྒྱ་ལ་ལྟོང་ན་སྦྱེད། ། མོར་བྱའི་འབྲུམ་བུ་ཡོང་བྱིར་མིང་  
 ཏུ་བརྗོད། ། དང་པོ་རྒྱ་ནད་ཡོང་ལ་དངོས་བཞི་ལྟེ་བ་དང་། ། ལྟེ་ལ་དངོས་  
 བཞི་ཡོང་བ་དང་། ། དངོས་བཞི་རྒྱ་ནད་གཉིས་ཀ་ཡོང་བ་དང་། ། དངོས་  
 བཞི་རྒྱ་ནད་གཉིས་ཀ་ལྟེ་བ་སྟེ། ། མིང་ནི་བཞི་ཏུ་བརྗོད། ། འདི་ལ་རྟགས་དང་  
 བཅོས་ཐབས་གཉིས་ཡིན་ནོ། ། རྟགས་ནི་ཆོག་བཞི་ན་ལ་ཅེ་ཞིང་གང་བྱམས་  
 འདར། ། ལུས་ལྟེ་སྐམ་ལ་དང་ཁམ་བདེ་ཞིང་། ། ཁ་ཁ་ཟ་ཟེ་ཡོང་ཞིང་སྦྱིད་པ་  
 སྦྱར། ། བྱད་པར་མགོ་འོ་ན་ལ་བྱི་ཆད་ཆེ། ། ཤམ་དངས་དམར་ལ་རྩལ་ཅིང་  
 ལུས་པོ་ཅེ། ། ཅ་རྒྱས་རྒྱ་ནི་དམར་རམ་ནག ། མི་འཇུར་རྟགས་ནི་སྐྱོ་རྟིང་  
 བསྐྱེད་པ་དང་། ། མིག་སྤྱོད་དམར་རམ་ཡོང་ནས་རྒྱ་ཡོང་བྱིལ། ། དལ་སྦྱེད་  
 རྒྱ་རུས་མཆོག་ཏུ་ན་བ་དང་། ། མཁྱིས་པ་སྦྱག་པ་མི་འཇུར་དེས་པའོ། །  
 དང་པོ་མ་སྤྱོད་རྒྱ་ནད་དེ་ལྟར་འབྱུང་། ། བར་རུས་འབྲུམ་པ་ཐོན་ནས་བདེ་  
 བཅུམ་བྱེད། ། ཐ་མ་འབྲུམ་རྗོག་དེ་ལ་དཀར་ནག་གཉིས། ། དེ་རུས་འབྲུམ་  
 དིགས་ནམ་པ་བྱག ། རྩོག་མགོ་སྦྱ་ཤར་སེབ་བྱ་གསུམ། ། དཀར་པོའི་དིགས་  
 དེ་གསོ་བ་སྤྲ། ། སྤྲ་རྩ་ཟང་གཟེར་ཅེ་ལྟེ་གསུམ། ། བྱག་པོའི་དིགས་དེ་གསོ་  
 བ་དཀའ། ། དཀར་པོ་རྩོག་མགོ་སྦྱི་ལྷུ་ཆེ་ལ་སྤྲལ། ། ཅེས་པ་འབྲུམ་བུ་ཆེ་ལ་  
 ཆོལ། ། མདོག་དཀར་ནག་རྒྱ་མང་། ། སྦྱ་ཤར་དཀར་ལ་འབྲུག་པའོ། ། ཅེས་  
 པ་རྒྱུར་རིལ་འདྲ། ། བྱག་རྒྱ་གོང་ལ་ཞེན་ཏུངས། ། ཞག་གཅིག་གཉིས་ནས་  
 འབྲུམ་པའི་མགོ་དཀར་པོར་འགྲོ། ། སེ་བྱ་ཀཔ་ཅེ་རྒྱུང་ལ་སྤྲལ་པའོ། ། ཅེས་པ་  
 འདི་ལ་རྩོམས་ཆེ་རྒྱུང་གཉིས་ཏེ། ། རྩོམས་རྒྱུང་ནི། ། འབྲུམ་པ་དམར་རྒྱུང་  
 འཕྱར་རེ་པ་དང་། ། རྩོམས་ནར་རྒྱུང་སྤྲལ་སྤྲུམ་པའོ། ། ཅེ་མོ་རྒྱུང་ཟད་  
 དཀར་པོ་བྱུང་བ་ན། ། མི་ནག་རང་སྤྲུམ་པ་རྒྱུང་འགྲོ། ། རྩོམས་ཆེན་ནི་འབྲུམ་པ་  
 རོས་རྒྱུང་མེད་པ་ཟིམ་ཟིམ་རྩོན་ལ་ཐོན་པ་ནམས་ལ་དཀྱིལ་མེད་མཉམ་པ།

བྱད་པར་སྟོབ་ལ་བཅའ་འཛོན་པ། བ་རྩུ་རྩོ་བ། བྱེ་བ་ཆོ་བ། སྒྲོ་རྩུང་ཡོང་བ་  
 འདི་ནི་སལ་ཆེར་ཁོང་དུ་སྟོག་པ་མང་ཞིང་གི་བ་མང་། འདི་ནི་ནིག་པོ་འདྲ་  
 བའི་ཤིན་དུ་ཟབ་པོ། ། གཉིད་རྩུང་ལུས་ཡང་དང་ཁ་བདེ། ། བད་རྩུང་ཤས་  
 ཆེན་ལུག་ཆམ་པ་འདྲ། ། ཆོད་པའི་རྟགས་རྩུང་མ་ལོག་བཙས་མི་དགོས། །  
 ལོགས་ནས་བྱིད་མེད་ནག་པོ་འདྲ། ། ལ་ལ་སྐྱུ་ནད་བྱུང་ན་ཞག་པོ་བདུན་  
 བརྒྱད་བད་རྩུང་གི་ཤུགས་ཀྱི་འབྲུམ་བུ་མི་ཐོན་པར་མཐོང་སྟེ། བྱ་འབྲུམ་དུས་  
 ལུ་འབྲུམ་པ་མི་རྫོགས་ཤིང་། ། ཟས་སྦྱོད་ལྷ་བ་འདས་ནས་སྦྱེ་ཡང་གིད། །  
 བར་སྐལ་སྐལ་སྐལ་མེད་པར་བཟུང་ནས་ཟ་སྦྱོད་ཤོར་ན་མེ་མོ་ཡོང་། ཤ་སྐྱང་རྟིང་  
 བས་དམར་ཐིགས་གཡོས། ། འབྲུམ་མེད་སྐྱང་པ་སྐྱང་སྟེའི་རིགས། ། ཉེས་  
 ཀྱུན་རྩུ་མེར་ནག་པོའི་སྦྱིད། ། སྒྲོན་ལ་ཤ་མདོག་དམར་པོ་ཡོང་། ། དེ་རྗེས་ཤ་  
 མདོག་ནག་ལ་འཐུག། ། རིག་པ་ཐིབ་མིག་དམར་ཞིང་སྐྱངས། ། སལ་ཆེ་བ་ལ་  
 ཤིབ་མང་། ། ཟུག་གཟེར་སྐྱ་གུ་ཅན་ནི་དགྱེལ་དུ་སྦྱོངས། རྩུང་མཁྱིམ་པའི་  
 སྦྱིད། འབྲུམ་བུའི་མཐའ་དམར་པོ་འཕ། བྱག་པོ་དགྱེལ་སྦྱོང་རྟོག་པོ་ཆེ།  
 གོང་བ་དབྱེན་དག བྱག་སྐམ་ཅེ་ལྷེ་ཤིག་ནི་དམར་ལ་ཐུག བྱག་ལ་ཐུར་པ་སྟེ།  
 འབྲུམ་བུ་ལུག་ཤིག་པའི་སྒྲོང་འདྲ། དམར་ལེབ་སེ་བ་ཞེན་སྒྲུབ་པ་ནག་པའི་  
 དུས་བཏོལ་ན་ཁྲག་རྩུ་ཡོང་། བྱག་པོ་གསུམ་ནས་འདི་དག་གོ། ། སལ་ཆེ་བ་ནི་  
 འབྲུམ་པ་འདྲེས་ན་ཡོད། ། ཤས་ཆེ་བ་ལ་མིང་དུ་བཏགས། བྱག་རྩུ་མང་ལུང་  
 བོ། བད་ཁམས་དང་རྩུ་མིང་མང་ལུང་གི་བྱེད་པ་འདྲོད་དོ། ། བྱད་པར་ནག་  
 པོ་རྩུ་རྩུ་ཆོ། ། དུན་པ་མི་བསལ་ཟ་ཟེ་མང་། ། ཁ་ལྷེ་སྐམ་ལ་སྐམ་དད་ཆོ། །  
 སྐལ་སྐལ་སྐལ་གཏམ་སྐྱ་བའོ། ། འཆོའཆི་རྟགས་ནི། འཆི་རྟགས་མདོད་ཤོར་  
 དང་ཁ་འགག། ། བ་མ་ཐག་དུ་ལུས་སྟོབས་ཤོར། ། བག་མེད་ལུས་པོ་རྟེན་ལ་  
 འབྱར། ། འབྲུ་མེད་སྦྱང་དང་ཐོན་ལོག་པ། ། དམར་ཐམ་ཁྲག་གིས་བྱག་པ་

འདྲ། ། ཁ་སྒྲ་ཁྲག་འཛག་དབང་པོ་ཞིག། ། བཅོས་པའི་མི་ཐུབ་ཆོགས་སོགས་  
 བཀུལ། ། མལ་དུས་མི་སྤྲོད་པར་ཐོན་པར་དང་འབྲུ་སྒྲག་པ་དང་། དབྱག་  
 ཐུང་བ་དང་། འབྲུམ་པ་བིམ་བིམ་སྤྲོན་ཅམ་ལ། བྲང་དང་སྟོ་བ་ལ་དཔོམ་པོ་  
 ཉམ་ཡོད་པ་དེ་ལ་མཆུ་སྤྲང་པ་འཆི། ། དམར་ཐིག་འབྲུམ་མེད་ལྷ་ནས་  
 འཆི། ། ཉག་ལོབ་ནག་མེད་དགུན་མའཆི། ། ཐུལ་གྱི་མ་ཐོན་བདུན་ནས་འཆི།  
 ཐོག་ཆོག་བྱེ་བ་འགགས་ནས་འཆི། ། སྤང་ཉ་ཕྱི་རུ་མ་ཐོན་འཆི། ། སྒྱ་ཤར་  
 བཞུག་དུ་བས་སྤོམ་འཆི། ། བྲེ་བའི་འབྲུམ་པ་མ་སྒྲམས་འཆི། ། འབྲུམ་རྫོགས་  
 ལོག་ནས་ལས་གྱི་འཆི། ། འཆོ་བའི་རྟགས་ནི། བ་ཆ་རྒྱུང་ལ་དང་ཁ་བདེ། །  
 སྒྱེ་ཕོ་མ་མོ་བཅོས་མི་དགོས། ། དེ་མ་ཡིན་ན་བཅོས་ཐབས་ནི། ། མ་ཐར་དག་  
 ལ་མ་བྱུང་གོང་། ། སྤྲོད་སྒྲག་རིམ་གྲས་སོས་པ་སྒྲ། ། བྱུང་ནས་སྒྱིས་བཅོས་  
 དགོས་བཅོས་སོ། ། སྒྱི་ལ་བས་སྤྲོད་སྒྲན་དང་གསུམ། ། བིལ་བན་བའི་ཐུབ་མ་  
 རྟོགས་པའི། ། རྫོད་བཅུད་བས་རྣམས་སྤང་བར་བྱས། ། བཅུད་ཤར་འབྲུམ་  
 པ་དོན་ལ་འབབ། ། ཤོར་ནས་སྒན་ཁུ་སྒན་ཆོད་བྱིན། ། མི་སྟོ་བ་སྦྱིད་བཅོས་  
 ཅན་ལ་སྒན་ཐང་ཐངས་འགའ་བཏང་ན། ། རིག་པ་ཡང་དུས་འགྲོ། ། ཉིན་ལུ་བ་  
 ཡལ་མ་སང་རྫོ་བ་ཅེས། བྲང་དང་རྒྱ་ཐུང་མི་ཐུལ་ལྷོག་པ་ཡིན། ། སྒན་ནི་ཞག་  
 གཉིས་འབྲས་བྱ་གསུམ། ། ཉིག་ཏ་ཉོང་ལེན་བ་ཤ་ཀ། ། མི་དུར་སྒྲེ་རྩེ་སང་  
 རྩེད་བདུས་པའི་ཐང་། ། རྫོན་མོ་ཐུལ་རེ་ཉིན་མཆོན་གྲང་གཉིས་བཏང་། །  
 སྒན་ཞུ་བྲང་འོག་རྒྱ་བཞུག་རུལ་འདོན་བྱས། ། ལུག་གི་རིལ་མ་སེ་སྒྱུ་བྲེ་གོང་  
 ཅོམ། ། རྒྱ་ལ་ཉག་ན་བྲང་འགོ་བཞུག ། ཉི་མ་གསུམ་རྩམ་ལ་ཉིན་རེ་ཐང་རེ་  
 བྱས། ། ཁོང་གི་འབྲུམ་པ་ཕྱིར་ལ་ཐོན་ཡང་བ་ནས། འདི་དུས་སྤྲད་མཆོད་རུལ་  
 ཉག་པ་མེད། ། དེ་རྗེས་ཞག་གསུམ་ཁྱུང་དུག་གམ། ། ཁྱུང་ལྷ་རྒྱ་ཉ་དེལ་རྒྱ་ཐུ་བྱི་  
 ཞོན་པ་ཅན། ། སང་ལྷེད་ལག་ན་དབྱག་ཐོགས་སམ། ། འདོམ་པ་གསུམ་སྤྲོད་

པའམ་བཞི་སྒྱུར་དང་། སྒྲན་ནག་བཞི་སྒྱུར་སྒང་ཅི་བཅུ་གཉིས་སྒྱུར། ། སྒྲན་  
 སེར་ཆེ་ཆུང་ལ་སོགས་གང་རིག་བཏང་། ། བྱང་མེད་ནམས་ལ་ཆ་ཁ་ཐེབ་སྒྲན་  
 དང་། ། ལྷག་སྒྱུང་བྱས་ན་བཏང་བ་གདམས་པའི་གནད། ། བྱིས་པ་ནམས་ལ་  
 ཅིག་ཤེས་ཀྱན་ཁྲོལ་བཏང་། ། འདི་དུས་སྒྲན་ནད་ཐོན་པ་གཉིས། ། ཆེ་སྒྲིག་  
 འཛིན་པའི་ལྷགས་ཀྱུ་ཡིན། ། རྒྱུན་དུས་སྒྲན་ནད་མི་ཡོང་ཅམ། ། བྱང་མེད་ཆ་  
 ཁ་ཕྱེ་དགོས་དང་། ། བྱིས་པ་བྱང་གྱི་མ་ཐུབ་དྲགས། ། གཉིས་པོ་དག་ལ་ཁ་  
 ཆོད་ལྟ། ། འདིའི་འཆོམས་སུ་བྱང་བྱང་ཁིང་། ། འབྲུམ་ནག་སྟོབས་ཆེན་  
 བཤལ་ཅིག་བཏང་། ། ཁོག་པའི་ནད་ཐོན་ཡོད་པ་ནས། ། སྒབ་པར་ཡོད་པར་  
 དམ་པའི་གནད། ། དེ་རྗེས་ཞག་གཅིག་གཉན་འཇམ་དང་། ། ཅི་ཕུལ་སྒྲིག་  
 སྒྱུང་བཏང་བར་བྱས། ། དེ་རྗེས་ཞག་ནི་གཉིས་ཀྱི་བར། ། འཛིན་པ་བབང་  
 རྒྱག་བསེ་རུ་དང་། ། ཅན་ནད་དཀར་དམར་ཨ་ཀ་རུ། ། རྗེ་མང་སྐྱ་ཅི་འཆོལ་  
 དཀར་གྱི། ། བྱེ་མ་བཏང་བའི་དོན་སྒྲིང་སྒྱུང་། ། འབྲུམ་པ་བྱིར་ལ་སྐུལ་བ་  
 བྱེད། ། ཆ་ཤས་ཆེན་ཏིག་ཏ་དང་། ། དུག་ཏུང་བ་རྟོང་བསྐྱན་པ་ཏྲེ། །  
 འབྱོར་ན་བྱེར་ཤིང་ཐང་གི་སྐུལ། ། དེ་རྗེས་སྐྱ་དོལ་དཀྱིལ་མར་འབྱོར་ཆར་ཐང་  
 ཐང་གི་སྐུལ་སྒྱུང་ཡོང་། ། རྗེས་མའི་འབྲུམ་བྱ་རྟོག་ཐོན་དུས། ། ཐེལ་བཞིའི་  
 འབྲུམ་བྱ་རྟོགས་པ་དང་། ། སྒྲན་མ་ནམས་ལ་ནག་མགོ་བཀལ་བ་དང་། ། ཆ་  
 མཉམ་པ་དུས། ། སྐལ་རྒྱུབ་གངས་ཐིག་འདུང་ཅེ་མཆོལ། ། ཅོང་ཞི་ཕུ་ཟེ་ཆ་ལ་  
 གསུམ། ། འབྲུག་རུ་དུར་ཐོད་སྒྲོས་དཀར་གསུམ། ། རྗེ་མང་གུར་གུམ་རུ་གང་  
 གསུམ། ། བསེ་རུ་སྐྱ་ཅི་འཛིན་པ་གསུམ། ། སྐུར་བའི་བྱེ་མ་ཐུར་མགོ་  
 གང་། ། སྐྱ་དགོང་ཆང་སྐལ་བྱེད་སྐུར་བཏང་། ། གལ་ཏེ་འབྲུམ་ནག་སྟོབས་  
 ཆེན་ས། ། རྒྱ་དང་དབྱེར་ཤིང་ཆང་དང་ནི། ། ར་ཁྲག་ནམས་ཀྱི་རིམས་ཀྱི་  
 སྐུལ། ། སྐལ་བའི་རྟགས་ནི་འབྲུ་རུ་ཁོང་། ། སྟོང་པ་ནམས་ཁེང་པ་དང་། །

ཆ་ཟུག་རྩལ་ཟད་སྒྲིབ་པའོ། ། དེ་ནམས་གྱི་ད་རྩལ་མ་སྤུལ་ན། ཅི་སྤུལ་གྱི་སྤྲོང་  
 རྩལ་ལྟ་ཆུང་དང་རང་གི་ཐོད་རུས་སྣོན་པ་དེ། འབྲུམ་བྱ་ཁོང་ལོག་སྒྲིབ་  
 ནམས་སྟག་པ་སྤྲད་དང་བཞི། ཡར་རྩལ་ལྟ་པ་སྤུལ། དེ་མ་སྤུལ་ན་ཐོད་སྤུལ་  
 ཅིས་བྱས་ཏེ། ཟུང་གྱི་རྩལ་གྱིས་སྤྲོང་རྩལ། ། དཔུལ་ཆུང་འཛིན་པ་བསྟན་པ་  
 དང་། ། རང་གི་ཐོད་རུས་ཉམ་པ་ཆང་གི་སྤུལ། ། དེ་ནམས་གྱི་མི་སྤུལ་ག་ལ་  
 སྤྲོད། ། རྩལ་ཆང་གི་སྤུལ་པ་ནམ་ནམས་ལ། ། འདི་སྤྲོད་གང་ལ། ། ཇི་བ་  
 ཡི་པའི་ས་ར་ཡེ་སྟུང་། ཆང་ལ་བཏབ་ལ་བཏང་ངོ། ། དམིགས་པ་རང་ཉིད་  
 དང་སྤྲོད་དབྱ། སྤྲད་ཀར་པོ་སྤྲད་དཀར་པོ། སྤྲད་ཀྱི་བ་ཅམ་ལ་སྤྲད་པ་དང་།  
 བད་པ་གཉིས། བད་པའི་འབྲུམ་ནག་ནམ་ཁོང་གིང་། བ་སྤུ་བྱ་ཁ་ནམས་ནས་  
 ཐོན་པ་བསམ། འབྲུམ་བྱ་ཁོང་རྩལ་ལོག་ཉགས་ནི། དང་ཁ་མི་བདེ་སྤྲུམ་དང་  
 ཆེ། ། འབྲུམ་ནང་སྤྲོད་ཁོང་ཆུ་མེར་ཐེམ། ། རྒྱུག་པའི་སྤྲོད་མ་ནི། དཔུལ་བ།  
 ལྷར་བ། དཔུལ་མགོ་སོགས་བྲག་རྒྱང་དར། དེ་ནས་སྤྲོད་ཁོང་། ། ཐོག་  
 མཐའ་བར་རྩལ་ཅིས་པར་གནད། ། མེད་རྩལ་མི་རུང་རྟེན་པའི་སྤྲུམ། ། བྱང་  
 ལོག་སྤྲུམ་པའི་འཛིན་པ་ནི། ། ལོ་མ་ཐིམ་དང་ཁ་འབྲུས་རྩལ། ། མ་འབྲུགས་  
 མ་རུལ་བྱིབ་སྤྲུམ་བྲུས། ། ཅིས་པ་མགོ་འཇུག་ཀྱན་ལ་དགོས། ། ལྷད་པར་རྩལ་  
 འབྲུམ་བྱ་རྩལ་ནས་ལོག་པ་ལ། ། ཁོང་གོར་འདྲེན་པ་འཛིན་པ་མཆོག་།  
 དེའི་མ་འགྲོངས་དཔུལ་ཆུང་བཏང་། ། འཛིན་པ་སྤྲོད་ཅི་སྤྲོད་མང་དང་། ། གྲུ་གྲུ་  
 བག་པོ་སྟག་ཤ་ནག་། སྤྲད་ག་ནག་པོ་ལྷ་ཟེན་ག་། དཔུལ་ཆུང་བསྟན་པ་བྲི་ཆུ་  
 སྤུལ། ། ལྷེ་མཆུ་སྤྲོད་ཅམ་བཏང་བ་མཆོག་། མཆོལ་དང་འཛིན་པ་སྤྲུར་བའི་  
 ཕྱེམ་དེ། ། གྲུ་གྲུ་པ་རུས་ཐང་གི་སྤུལ་ལ་བཏང་། ། རྩལ་འདྲོན་བྲུས་རྩལ་  
 དཔུལ་ཆུང་སྤྲོད་པ་བཏང་། ། དེས་ཀྱང་ད་རྩལ་འབྲུམ་བྱ་ཁོང་རྩལ་ལ་  
 ལ། ། དཔུལ་ཆུང་ལྷ་ཟེན་ཐོད་རུས་གསུམ། ། སྤྲོད་པ་གྲུ་གྲུ་འཛིན་པ་གསུམ། །

ཀུན་དང་འབྲུམ་ཤིའི་ཐོད་པ་གཉིས། ། དེ་ལྷན་པག་རིམ་ཁྱའི་ཕུལ། ། དེའི་  
 མི་ཕུལ་གལ་སྲིད། ། གལ་ཏེ་མ་ཐོན་ནང་ལོག་ན། ། ནད་པའི་ས་དེའི་ཤང་  
 ལྷན་དང་། ། པག་བྱུན་བསྐྱས་པའི་ཁྱ་བ་ལས། ། འཛིན་པ་དཀར་པོ་སྐན་  
 ཅན་གསུམ། ། དདུལ་ཚུ་མུ་བྱི་བདུལ་མ། ། རྩ་ཏི་གྲུ་གུལ་ཨ་ཀར་ནག །  
 རྩེ་མང་སྒྲ་ཅི་ཐུན་རེ་ནི། ། ཞིབ་བཏག་ཆང་ཞིམ་ཕུལ་ལ་སྐན་ནད་བྱང་བྱང་  
 བཏང་། ། འབྲུམ་སྐྱག་པག་རིམ་ཨོར་ཤིང་དང་། ། རེ་ལྷག་མེ་ཏྲིག་ཚོད་དང་  
 བཅོལ། ། དདུལ་ཚུ་བདུལ་མ་སྐྱད་ཀར་དང་། ། རང་ཤིའི་ཐོད་པའམ་སྐང་  
 བར་སྐྱར། ། ཆང་ངམ་དགེ་སྤྱོད་སྐྱགས་པའི་ཆུའི། ། ཕུལ་ནས་བཏང་བར་ཆོ་  
 བའེས། ། སྦྱོར་བ་འདི་ལྷན་པག་ཅུང་དང་། ། ཅི་ཕུལ་སྐྱག་སྐྱད་དུག་ཡར་  
 དུས། རྩེ་མཁའ་འགྲོ་འགྲོ་ལམ་ནས་སྤོང་། ། འབྲུམ་པ་རྩོགས་ནས་སྐྱར་ལོག་  
 བ། ། རྩོ་ཅི་གང་རིག་དུག་པར་དུས་སྐྱག་སྤོང་བཏང་། ། འཕུལ་ཆང་བཏང་  
 མེན་ཅི་ཕུལ་དང་། ། དདུལ་ཚུ་བཅུ་གཅིག་སྐྱག་སྤོང་བཏང་། ། ལེགས་པར་  
 མ་གཤག་བར་དུ་ནི། ། ཞག་ནི་ཉི་ཤུ་ཆ་ལྷ་སྐྱགས། ། འཁྲེན་མེད་པར་མ་སོང་  
 བར། ། ཞག་རེས་ཐུན་ནི་རེའམ་གཉིས། ། རྒྱན་ཆད་མེད་པར་བཏང་བ་  
 ཅས། ། རིམ་འགྲོ་མ་ཡམ་ཆུ་གཏོར་དང་། ། གསུང་རབ་མང་དུ་སྐྱག་པར་  
 བྱ། ། སྐན་མ་ནག་ཅིང་ཆོས་སྐྱེས་ཆེས། ། མར་དཀར་ལུ་བུས་ཆ་བྱུག་ཆག་ཅིང་  
 སྐམ་དུས་འགྲ། ། ཤུ་རིད་ལ་ཡང་ལུ་བུ་དུད་པ་པན་དུད་པ་ཡང་ཡང་བདུག ། དེས་  
 ཀྱང་སྐམ་དུས་མ་འདོད་ན། ། ཤིང་ཀུན་ཤ་གསལ་ཁྱ་བ་ཕུལ། ། དེས་ཀྱང་  
 སྐམ་དུམ་འདོད་ན། ། ཤུ་ཕུར་ཡོས་དེ་མས་དང་། ། རེ་ལྷག་ལྷེ་ཐལ་སྐེབ་པ་  
 རྩེ། ། གཉན་ཆད་ཆོག་ན་རྒྱང་ཉགས་སྐེབ་པ་ན། ། རི་ཐང་བསུ་བ་རིམས་  
 དང་མཐུན། ། སྐམ་པ་སྤོང་ན་སྐམ་པ་སྤྲེ། བྱད་ཞག་འགྲོ་ ཅིབ་མ་ནམས་  
 རིམ་པར་སྐམ་མོ། ། དོན་སྤོང་གི་ཐང་ཀ་སྐམ་ཡན་ལག་བཞི་མ་སྐམས་ཀྱང་ཐོད་ན་

བཟང་། ། འདར་རྩྭ་མཉུན་གྱི་རྟགས་ཡིན་མོང་ན་ངན། བས་ངན་པ་ཁོང་དུས།  
 རིན་ཆེན་སྦྱར་བ་དངུལ་ཚུ་དུག་འདལ་དང་། ། ལུ་ཟེ་སེང་ལྷེང་ཁན་བཟང་པོ་  
 དུག ། ཚུ་སེར་སྒྲན་གསུམ་གྱ་གུལ་བྱ་ཁྱུང་སྦྱར། ། ལྷུ་འི་གདོན་འཛུལ་ཚུ་  
 སེར་སྦྱེམ་ནས་སྦྱེམ། ། འབྲུམ་བ་ཚུན་མི་སྐམ་ནས་ལོ་ལོན་མར་ཁུ་བྱ་དག་  
 དང་། ། བཅན་དུག་ཨ་ཅུ་གསེར་མདོག་དང་། ། ལུ་ཟེ་གསེར་མདོག་བསྐྱན་  
 བས་བཀོལ། ། ར་དུ་སྦྱང་ཉམས་ཟན་གསར་བསྐྱགས་ཆ སྤྱ་བ་ལ་བྱུག་ཉི་མ་  
 སྦྱོས། ། བྱད་ནས་སྐམ་པར་འདོད་པ་དང་། ། ཉི་མ་རིང་རིང་རིང་འགྲ། །  
 ཚ་དལ་ཚུ་སྦྱོ་ཟས་ར་འཆོར། ། རྩོ་བའམ་འབྲུམ་བྱ་སྐམ་པ་དང་། ། སྦྱོ་ལུས་  
 ཚུང་ལ་ཤེས་རིག་གསལ། ། ཀར་འཐེལ་ནས་ཟུག་སྦྱེས་པ་དང་། ། འབྱར་མེད་  
 གསུམ་དང་གསལ་བྱེད་བཞི། ། དེ་བདུན་ཚང་ན་ཁ་ཟེ་སྦྱོད། ། འབྲུམ་རྩེས་  
 ལུབ་མལ་འཆོ་བ་སྦྱེམ། ། འབྲུམ་པའི་རྒྱང་ཁམས་སྦྱེས་མ་ཐག ། ཉིན་གྲང་  
 གཟུགས་པོ་གང་དུ་འགྲ། ། སྦྱོ་ལོང་འཆོད་མ་བཏང་བ་བཏང་། ། དེས་སྦྱར་  
 དུ་འབོལ་ལེ་འདྲོ། ། རྩོང་ཆོད་སྦྱིའི་སྐབས་ལྟར་བཅས། ། འཆགས་པ་ལྟས་པ་  
 ལ་རྟེན་ནས། ། ཀར་དང་པོ་ལ་མིག་ནམས་སྒྲང་ནས། ། རྒྱང་ལྷ་ད་ལི་ཆ་  
 མཉམ་དང་། ། སེ་འབྲུ་བསྐྱན་པ་ཚུ་སྦྱོལ་ལུ། ། འབྲུམ་རྩེས་ལུབ་པ་ཐབས་  
 ལ་བྱི། ། ར་དང་པག་རིལ་ཆོལ་གང་རུང་དང་། ། ཨ་བྱག་ཆོར་སྦྱོན་སྦྱེས་པ་  
 ཡི། ། འབྲུམ་པ་ཁུས་ན་བྱུག་པར་བྱས། ། རྩི་རྒྱུ་འབྲུམ་ནི་བྱ་བ་  
 བསྐྱགས། ། ལུམ་རྒྱུ་འབྲུམ་ལ་སྦྱུམ་ནི་གུས། ། ཟས་ཀྱི་གསོ་བ་ཤིན་དུ་  
 ཅེས། ། དེའི་འབྲུམ་རྩེས་བསུབ་པ་ཡིན། ། དགོས་བཅོས་རིག་དང་བབས་ལ་  
 སྦྱར། ། ཐང་དང་གཉན་བཅོས་སྦྱི་དང་འདྲ། ། རྩོག་མགོ་སྦྱི་ཤར་སེབ་རྒྱང་ལ།  
 བསེ་ཅུ་ཅན་ལྟེ་མང་དང་། ། ཅུ་གང་གྱར་གྱུམ་སྦྱེལ་དང་། ། ཨ་དཀར་  
 སྦྱ་དུ་འཛིན་སྦྱར་བཏང་། ། རྩོག་མགོ་དག་ལ་རྩོ་སྦྱར་ནི། ། ཉི་ཟླ་གཉེས་དང་

གྲི་ལྷན་མཉམ། ། འཛི་ཚ་འཛི་མ་པ་བརྟུན་ལྷན་བསྟན། ། ཆང་ནི་ཚྲ་དང་སྐྱར་  
 ལ་འབྱལ། ། སྐྱ་ཤར་རྩོ་སྐྱར་གཙོ་བོ་བཞི་དང་ནི། ། བྱང་པར་སྐྱན་ལྷ་ཞལ་ལ་  
 ཤེས། ། སྤལ་བྱེད་རྟ་ནི་གོང་དང་འདྲ། ། སིབ་རྒྱུང་དག་ལའང་སྤལ་མདུང་  
 མཚལ། ། གང་ཐིག་ལུ་ཉིག་འཛི་མ་སྐྱར་བཏང་། ། སེ་བྱ་སྐྱམ་ཅེ་རྟོ་བས་ཆེན་  
 ལ། ། སྐྱེ་འཕྲོ་ནང་ལོག་སྐྱམ་རྟམས་དང་། ། འབྱམ་ནག་སྐྱམ་རྟམས་གང་རིག་  
 བཏང་། ། ཡང་ན་བདེ་བཏང་། དདུལ་རྒྱ་དཔལ་མདུང་ཅང་ཞི་མཚལ། ། བྱང་ཅིང་  
 འཛི་མ་པ་ཚྲ་ལ་དྲངས། ། རེ་ལྷག་མེ་རྟོག་དབྱེར་ཤིང་དང་། བག་རིལ་འབྱམ་སྐྱེག་རང་ཤིས་  
 ཐང། ། ར་ཁྱག་བྱ་སྤོང་གང་ཅམས་སྐྱར། ། ལས་ཀྱི་འཆི་བ་མ་རྟོག་པའི། ། བྱམ་པའི་ནད་ཀྱི་  
 འཆི་མེ་སྤྲ། ། རྟག་པོ་གསུམ་ལ་ཅི་སྐྱོར་ནི། ། ཅ་རྩན་དཀར་དམར་ཨ་ཀ་རུ། ། རྟི་  
 མང་བཟང་དུག་སྐྱ་ཅི་དང་། ། འཛི་མ་པ་བསེ་རུ་དཀར་རྟམས་སྐྱར། ། སྐྱ་སྐྱ་  
 འདི་རྟེང་ག་བྱར་དང་། ། སྐྱང་ཀོ་བསེགས་པ་བསྟན་པ་མཚོག། ། འདུ་བ་དང་  
 བོ་གཉན་སྤོང་པའི། ། བཤལ་དག་པ་ཡང་སྐྱད་པ་ཤིས། ། དུར་བྱིད་ཐར་རུ་  
 རྒྱུ་ཅང་དང་། ། རྟོང་ལེན་དན་རྟོག་གུ་གུལ་དང་། ། སྐྱས་དཀར་འཛི་མ་པ་ཁ་  
 ཚར་བཏབ། ། དེས་ནི་མཚོག་དུ་ཅེས་པའི་སྐྱེད། ། ཟུག་གཟེར་མཁྱིམ་ཤིས་ཆེ་  
 བའི་ཤལ། ། ཉིག་ཏ་རྟོང་ལེན་དེ་རྟེང་བསྟན། ། ལྷག་དང་རྟ་ནི་བ་རྒྱུའོ། །  
 ཟུག་གཟེར་ཅི་རྟེང་དདུལ་རྒྱ་དང་། ། བ་རྟོང་ཉིག་ཏ་དུག་ཁུང་བསྟན། །  
 སྐྱང་སྐྱ་ཟུག་གཟེར་གཉིས་ལ་ནི། ། རྩོ་སྐྱར་འདི་ལས་ལྷག་པ་མེད། ། ཅ་རྩན་  
 དཀར་དམར་རྒྱ་གང་རྟི་མང་སྐྱ་ཅི། ། བསེལ་ལྷ་རྩོ་བཞི་གང་ཐིག་སྤལ་རྒྱབ་མདུང་ཅེ་མཚོག།  
 དེའི་འཕྱུ་བྱེད་རྩ་མ་ཅིག ། གཉན་དདུལ་རྒྱ་སྐྱ་ཟིའི་བཟུལ་བ། ། འངམ་རྟོག་སྐྱང་  
 འཛི་མ་པ་ཨ་རུའི་བཟུལ་བ། ། གསང་འབྱམ་ནག་རང་གི་ཤི་བའི་ཐོང་པ་ཡིན། ། སྐྱན་བྱང་  
 འཕགས་རྟམས། ། བཙོ་ལུའི་དདུང་གི་འབྱམ་པའི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ། ། སྐྱན་  
 ཅིང་རྒྱུའི་སྤལ་དེ་ནས་དྲི་རྒྱུའམ། ། བག་རིལ་ཆང་རྟམས་རིག་པ་བཅད། །



མཆོལ་ཤིག་ཅི་སྒྲིབ་ཏྲིང་ལེན་དང་། ། བ་ཤ་ཀ་ནམས་བསྐྱེད་པ་དང་། ། མདུང་  
 ཅེས་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ལེན་དང་། ། གངས་ཐིག་མཆོལ་དཀར་ཅང་ཞི་རྒྱ། ། རྩ་  
 མང་སྒྲ་ཅི་གུར་གུམ་དང་། ། ཅོན་དཀར་པོ་ཨ་ཀ་རུ། ། རུ་གང་ལི་ཤི་བདུན་  
 པ་ཅི། ། རྩ་ཅིང་བརྒྱ་གསུམ་སྒྲིབ་བ་འདི། ། ཆར་བོང་ཐང་གི་རིམ་བཞིན་  
 སུལ། ། བད་སྒྲིབས་ཤིན་ཏུ་རྒྱུང་བ་ལ། ། རྩ་ཅི་རྟག་སྒྲིབ་བ་དང་། ། ཤས་ཆེ་བ་  
 ལ། ། རྩ་དགོང་རྩ་སྒྲིབ། ། ཉིན་མཆོན་གུང་གཉིས་ཅི་སྒྲིབ་སྟག་སྒྲིབ་བཏང་བ་བ་  
 གི་ལྷགས། ། དེས་ནས་ཐུན་མོང་བབ་པའི་བཙུག་ཐབས་ནི། ། རྩིང་ལ་བབ་ནས་  
 རྩང་འདར་སྒྲིབ་ཆུལ་སྒྲིབ། ། ཆོད་པའི་གོང་ལ་སྒྲིབ་ཅི་སྒྲིབ་གྱི་ཨ་ཀ་རུ་སྒྲིབ་ཅིང་  
 གུར་སྐྱོ། ། བཞུག་དུས་རྒྱུང་ཆོད་ཐབས་པའི་སྒྲིབ། ། གཞུང་གི་ཨ་དཀར་  
 བརྒྱུད་པ་དང་། ། གཞེར་སྒྲིབ་གཉན་པོ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབ་དུ། ། སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ།  
 སྒྲིབ་བབ་སྒྲིབ་མང་གཞེར་ཅིང་རྟག་དུས་ལྷགས། ། ག་དུར་བྱི་ཕྱི་སྒྲིབ་རྒྱུ་བསྐྱེད་  
 ལ་བཏང་། ། མཆོན་པར་བབ་ནས་མིག་དམར་མཆོན་རྟིང་ན། ། དམ་མཁྱེས་  
 བག་ཞུན་ཁ་ཆེ་གུར་གུམ་བསྐྱོ། ། འདི་ལ་བུད་མེད་མངར་ཁྲག་ལ་ལུས་བུའི་  
 བུད་པ་མན། ། མང་ལ་ཁྲག་འཛག་ཉེན་ཆེ་བའི། ། རྟགས་ནི་རྩ་ལ་ཁྲག་འགྲུལ་  
 དམར། ། སེན་མོ་ལ་ཁྲག་གོས་པ་དང་། ། བལ་ཆེར་མིག་དམར་པོ་ཡོད། ། རྟག་  
 པང་ན་དུས་མ་བཅད་ན། ། འཕྲལ་དུ་ཆོད་པར་བཀའོ། ། གོང་གི་སྒྲིབ་དང་།  
 ཅེས་ཤིང་སྒྲིབ་གཉིས་ཁ་ཆེ་མཆོལ་རྩ་མཁྱེས་སམ་ཡང་ན་དམར་གསུམ། ། སྟག་སྒྲིབ་  
 བཏང་། ། རྩིང་མགོ་རྩ་ཁྲག་གཙོད། ། བུ་བྱིའི་འཆོལ་ལུ་ཁ་སྒྲིབས། ། མཐའ་  
 བཞིའི་ཁྲ་བ་བཞི་ལྟར་གང་དུང་གི་སུལ། ། རྩ་ལོང་དག་ལ་བབས་པ་ནས། ། དྲི་  
 ཆོན་མི་ཐོན་མཉམ་པ་བྱེད། ། གསེར་མེ་དུག་ཉུངས་སྒྲིབ་ལ་བསྐྱོ། ། རྟག་གི་  
 རྟགས་སུ་དུལ་རྩ་ཤིས། ། དྲི་མ་མི་ཐོན་མཉམ་པ་ནི། ། སུལ་ཆང་རྩ་ལ་  
 ཐོན་པ་མང་། ། དེས་ཀྱང་མ་ཐོན་ཞིང་ནད་ཆབ་ཆེན། ། ཨ་རུ་བུ་རྟག་ཆ

མཉམ། དན་རོག་སྟོང་སྟེ་ཉི་དང་བརྟན། ། ལྷུ་ཆའི་ཐང་གི་ཕུལ། ། ལྷན་  
 གནས་ནི་རྩ་རྩེ་སྟ། རྒྱང་པར་བབ་ནས་ཆུ་ལྷན་རྒྱ་ཆ་དང་། ། རྩ་རྩེ་ཆེ་ཉི་  
 རྒྱའི་བསྐྱས་ཐང་བརྟང་། ། རྒྱ་ཆ་རྟིག་སྟིན་གསེར་ཕྱེ་གསུམ། ། སྟིག་སྐབ་ནང་  
 རྩ་སྟག་ རྩོམ་ཉི་ནང་རྩ་འབྱུང་། མིག་ལ་འབྱུམ་པ་བསྐྱང་ནས་སྐྱ་ཆུ་སྟག་ །  
 འབྱུམ་པ་བྱང་ན་སྐྱར་པ་ཁར་སྟག་ ། སྐྱར་སྟིག་བྱང་ནས་རྩང་དང་ཐོད་པ་  
 དང་། ། ཆ་ལ་གསུམ་སྟིག་རྒྱ་ཆ་ཡུང་བ་དང་། ། ཁ་ཆེ་བྱི་ལ་རྩོག་ཆ་མཉམ་  
 རྩམས། ། ཞིབ་པར་བརྟག་ལ་ཡིང་སྟིག་སྟིང་རྩ་སྟག་ ། མ་དྲག་གོང་སྟན་  
 གདབ་ལ་ཤོག་ ། བྱེ་བྱེ་བ་མ་དྲག་པར་སྟུལ་ཆང་བརྟང་རྩ་མི་རྩང་། བརྟང་ནས་བྱེ་བ་  
 འགགས་ཉེན་ཆེ། བྱེ་བ་ལ་ནག་ཁྱག་བྱང་ནས། ཞག་བཞི་ལོན་ནས་བྱེ་བ་ཆ་འཆིས་སྟ།  
 བདེ་རྩ་འཇོ་བའི་རྟག་ཡིན་ནོ། ། རྩོ་སྐྱང་ནས། སྟུལ་ཤ་སྟོན། རྩོམ་སྐྱང་ནས་སྐྱ་རྩ་  
 དང་ཨ་བྱག་མར་དཀར་སྐྱར་བ་སྟིམ་མ་བཀུས། རྩ་འགག་ནས་རྒྱ་ཆའི་ཁྱབ་བུས་རྟོར་བྱ་ནང་  
 རྩ་བ་སྟགས། སྟེ་དག་རྩ་རྒྱ་ཆ་རྩམས་སྐྱང་ན་གྲུལ་ཁ་སྐྱར་བྱས། ། ཆ་ཐོང་ཐོང་  
 བརྟང་བི་ཟན་བརྟག་ ། ཆེ་སྐྱར་སྟིང་རྩ་སྐྱང་ཆེ་བྱི་ཕྱེ་དང་། ། སྐྱང་རྒྱན་  
 བསྐྱན་པ་ཆར་ཐོང་ཐང་གི་ཕུལ། ། ཕྱེ་ཆ་ཆ་མཉམ་བྱེ་བར་འབྱུང་པར་  
 བྱས། ། འབྱོར་ནས་མེ་རྟོག་གསུམ་པ་ཀུན་མཉམ་འབྱུང་། ། འགྲུལ་འགགས་  
 ཤིལ་ཕྱག་པ་ལ། ། ལྷན་ནག་བཞི་སྐྱོར་སྟུག་སྐྱན་ཁ་འཛིན་བརྟང་། ། འདྲོར་  
 བ་དང་པོ་གཉན་ཆང་ལྷུམ། ། བར་རྩ་ཆུ་སེར་ཕྱིར་ལ་དབུལ། ། ཐ་མ་རྒྱང་  
 བཅོས་ལུས་པོ་བསྟོས། ། དེའི་ནད་དེ་སྟོལ་བ་ཡུར། ། འབྱུམ་སྐྱོན་གཡོན་ཅན་  
 ཞེས་བྱ་བ། ། བག་པོ་མི་ཟད་ཞེས་ཀྱང་བེར། ། འབྱུམ་ཆེན་སྟན་མ་འདྲ་བ་  
 ལ། ། འབྱུམ་བུ་ཕྱ་མོ་མཐའ་ལ་སྟོར། ། འབྱུམ་བམ་པང་མོ་འདྲ་བ་  
 གཉེས། ། སྟོང་རྩ་བྱང་ན་ཤིན་རྩ་འཇིགས། ། དེ་ནི་སྟོབས་ཆེན་ནད་ཡིན་  
 པ། ། མི་ཤ་འཕྱང་འཕྱང་བཞིན་རྩ་བཅོས། ། ཡན་ལག་བཞི་ལ་བྱང་ན་མི་  
 སྐྱོན་འདུག ། ཞིབ་པར་བརྟད་ཆེ་བུམ་པ་སྟོས། ། བདག་གི་འདི་བྱིས་བསྟོང་

ནམས་ཀྱི། ། འཕྲོ་བ་སེམས་ཅན་ནད་ལས་ཤོལ་བ་ཤོག ། མཛྲ་ལྷ།

༥༧ ཤ བེ་གེ་བཙུག་པའི་ཡིག་རྒྱུ་བརྒྱགས། ། བེ་རྒྱུ་ལ་ན་  
མོ། ། ད་ནི་བེ་གེའི་བཙུག་ཐབས་སྟོན། ། རྒྱ་ནི་ཁྱེད་དང་མཁྱིམ་ལ་  
འགྱུར། ། ཆད་རིམས་ཡིན་ཕྱིར་བསེལ་འཕྲོད་ལ། ། སྟེན་པོ་ནམས་བཞི་དྲོད་  
སྦྱར་སྤང། ། འདི་ལ་མིང་འདྲི་གཤིན་ཏུ་མང། ། བེག་པོ་བེག་ཅག་ཅེ་གེབ་མེ་  
གོས་དང། ། སེབ་མི་བེ་གེ་བེགས་གེ་ཞེས་པ་སོགས། ། མིང་མདྲི་ག་མང་ཡང་  
རིགས་ནི་གཉིས་སུ་འདུས། ། བེག་དམར་ཁྱེད་མཁྱིམ་ཆ་བ་ཤས་ཆེ་དང། །  
བེག་སྦྱ་བད་རྒྱུ་གང་བ་ཡོད་པ་འོ། ། བེག་སྦྱ་ཟས་སྦྱང་ཟབ་པ་འཆོ་བ་  
ཡོད། ། ཉགས་པའི་ཐབས་ནམས་འོག་ཏུ་ཉྩ་བ་ཀྱི། ། བེག་དམར་བཙུག་  
ཐབས་སྟོན་པ་ལ། ། ཐང་གིས་དདུལ་འདྲོན་འབྱུང་པ་འཆུངས། ། དང་པོ་  
བཞིའི་གཉན་གྱི་གདོང་ལྟ་བུ། ། ཆབ་ཆེ་ག་བྱར་ཅུ་གང་གྱར་གུམ་བཞུན། །  
ཆབ་ཆེ་འཇུག་རྒྱན་བྱུང་ན་རང་བཤལ་བཏང། ། འཇུག་རྒྱན་སྟོད་གཟེར་གེ་  
འགག་དང། ། མིང་ཐོག་རྒྱུད་གཟེར་ལ་སོགས་པ། ། རང་རང་སྐབས་ཀྱི་  
བཙུག་འཇུག། ། ཡང་ཅིག་བེག་གེ་བཙུག་ཐབས་སྟོན། ། ལྷག་ནད་སྦྱུང་བཅུ་  
ཅ་དུག་ལ། ། སེབ་སེ་བཙུག་པ་མན་ངག་སྟོན། ། རྒྱ་དང་མཆོན་ཉིད་བཙུག་  
ཐབས་སོ། ། རྒྱ་ནི་གཟུང་དང་སྐར་མ་དང། ། མ་མོ་འཇུག་དང་གདོན་གྱི་  
རྒྱུན། ། མཆོན་ཉིད་མགོ་རྒྱུད་ཆོག་བཞིན་ས། ། གང་ལྟར་བྱེད་ཅིང་སྦྱོར་  
འདྲི། ། ཟས་རོ་མི་ཆོར་བཞིན་པ་སྦྱར། ། ཟ་ཟེ་མང་ལ་སྦྱག་ཚུལ་སྟོན། །  
ཁོལ་བྱར་ན་ཞིང་སྟ་ནམས་འཁྱེལ། ། རྒྱ་ནི་ཕྱ་འཇུག་རྒྱུད་ལྟར་གཤོ། ། རྒྱ་ནི་  
མར་ནག་སྦྱ་ལ་ཕྱོག ། ཤ་ནམས་འཕྲོས་ལ་ཁ་དྲོག་དམར། ། སྦྱོར་དུས་འབྱུང་  
བྱུང་མར་ཆེབ་པ། ། ཉུང་དཀར་ལྟ་བུའི་ལུས་ཀྱན་བྱུང། ། གེ་བ་ཆ་ཞིང་  
སྐམས་དད་ཆེ། ། ལྷགས་སལ་ཆེ་ཆེ་པ་འདྲ། ། གཉན་དང་གདོང་ཉགས་

བསྟོད་ཏུ་གཟེར། ། རྫོང་མང་ལུང་པ་དམར་མེར་དང་། ། ཤེས་པ་འབྲུལ་ཞིང་  
 རྩེ་གཞུང་ནག ། དབུག་ཐུང་སྟག་ལ་དགོལ་བའི་ཕྱིར། ། རྫོང་བབ་ཐུར་ཏུ་  
 འབྲུས་ཕྱེད་པའི། ། རྒྱུ་མ་ཁྲག་དང་ཏུང་ཁྲ་ཤིན་ཏུ་ལ་ལ། ། མོང་ནི་མཁྲིས་པ་  
 རྫོང་ས་ཁྲ་འཁྲ་བུ་འཁྲ། ། མོ་བ་ལེ་སྟེན་ཆུ་མ་པ་འཁྲ། ། འདུས་པ་འངག་ཚན་  
 ཞག་ཅན་ཁྲ། ། གསོ་ཐབས་ལེག་གའི་རིགས་རྣམས་ལ། ། རྒྱ་ཏུ་རྟོང་ལེན་བ་  
 ཤ་ག། ། བ་ལེ་ག་བཞིའི་བསྟེ་ཐང་བཏང་། ། རྟོབས་རྒྱུང་པལ་ཆེར་དེ་ཡི་  
 སྟོལ། ། རྟོབས་ཆེན་ཕྱེ་མའི་རྒྱར་བ་ལ། ། རྩི་མང་སྐྱ་ཅི་བྲག་ཞུན་དང་། །  
 འཛིན་པ་གུ་གུལ་བ་ཤ་ག། ། གུར་གུམ་རྒྱ་གང་སྟག་སྟེལ་དང་། ། དམ་མཁྲིས་  
 རྟག་ཤ་ག་ར་སྟར། ། གུང་གཉིས་ཚར་བོང་ཐང་གི་ཕུལ་ལ་བཏང་། ། ཚ་སྟར་  
 བཏང་ནས་འདྲིག་ཡོང་བའི། ། ཆང་མེངས་རྒྱ་སྟགས་ལྷན་མི་བཏང་། ། འབུ་  
 རྒྱ་ཡི་མགོ་མཐོན་ཆུ་ནས། ། བདར་གསར་པ་ཆེ་ཁྲར་རྫོང་། ། ཡང་ཅིག་ཕྱེ་  
 མའི་རྒྱར་བ་ནི། ། འཛིན་པ་སྐྱ་བ་ཨ་རུར། ། ལུ་ཟེ་བོང་ང་དཀར་པོ་  
 དང་། ། རྫོས་དཀར་རྣམས་ནི་རྒྱར་བས་ཕྱེ། ། བཀོལ་གང་རྒྱའི་ཕུལ་ལ་  
 བཏང་། ། རྒྱེད་མེད་ནད་རྟོབས་ཆེ་བ་ནས། ། དདུལ་རྒྱའི་རིལ་བུའི་རྒྱར་ཕྱེ་  
 བཏང་། ། འབུ་རུ་སྐམ་ན་མར་པར་ནི། ། གསར་པའི་བརྒྱད་ནི་རྒྱང་ཟད་  
 རྫོང་། ། གལ་ཏེ་མདྲོག་རྣམས་བྱུང་བ་ནས། ། རང་རང་བཅོས་ཀའི་གསར་བ་  
 བྱ། ། བྲེ་བ་རྒྱད་འཛིན་གསལ་ལ། ། ར་ཁྲག་རྫོན་མོ་བག་རེ་རྟེན། ། དེའི་  
 བད་ལས་སྟོལ་བ་འཁྲ། ། ལེག་གའི་འབྲུམ་བུ་དམར་ལ་ཐུག་པ་དེས། ། ཕུལ་  
 མ་ཐག་ཏུ་རིམ་གྱི་སྐམ་པ་ཡིན། ། ཐོག་མ་སྟེ་ཏེ་འབྲས་བུ་གསུམ། ། ཏིག་ཏེ་བ་  
 ཤ་ག་དང་ལི་ག་རུར། ། བསྟེ་ཐང་རྫོན་མོ་ཉིན་ཕྱེད་མཚན་ཕྱེད་བཏང་། །  
 ཁོང་སྟན་འཛིན་པ་གསུམ་རྒྱར་རམ། ། རྒྱང་ལྷ་ལྷེར་བཅས་བཏང་བ་བྱས། །  
 མིག་རྒྱུལ་ཅིང་བྲེ་བ་འཛིན། ། རྫོ་རྒྱུང་སྟངས་ལོང་བའི་རུས། ། འབུ་རུ་

ལུག་ཙམ་ཐོན་ཏུས་དེར། ། རྒྱང་ལྷ་ཉེར་བཅས་ཉེར་ཏུ་ནི། ། དངུལ་ཚུ་ལྷ་ཟེ་  
བསྟན་པ་དེ། ། ཆར་བོང་ཐང་གི་འཕུལ་བའམ། ། ཡང་ན་རྒྱང་ལྷ་ཉེར་མོའི་  
ཉེར། ། བྱི་ཉེར་ལེན་བསྟན་པ་དེ། ། ཆར་བོང་ཐང་གི་ཕུལ་ལ་བཏང་། །  
ཡང་ན་དངུལ་ཚུ་ན་རོ་བཞི། ། ཆར་བོང་ཐང་གིས་ཕུལ་ལ་བཏང་། ། ཆར་ནི་  
ཏུག་དང་འདྲ་བ་སྤང་། ། འབྲུ་བྱ་ཐོན་ནས་ནམ་སྐམ་བར། ། ལུས་པ་དྲོད་ལ་  
ཚོ་བ་ཅེས། ། རྒྱང་པོ་མེར་བྱ་ལ་མི་འདུག ། ལྷ་ཕྱི་བར་གསུམ་ཚུ་མི་  
བཏང་། ། དེ་རྗེས་ཆད་བཞུག་ལུས་སྤིང་ན། ། དངུལ་ཚུ་བཙུ་གཉིས་སྦྱར་བ་  
བཏང་། ། གྲེ་བ་འགགས་པའི་དོགས་པ་ལ། ། བྱ་བུལ་ཁ་ལུར་བྱེད་པར་ཡིན།  
མྱོ།

༢༩ བ རྒྱ་རིམ་བཙུག་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བཞུགས། ། སྤོབ་དཔོན་  
ཡར་རྩ་ཤམ་པོ་གཏེར་ཏུ་སྤྲུལ། བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་ཀྱི། ། ལྷ་བཙུ་ཏུས་ཀྱིས་ཉེགས་  
མ་ལ། ། ཉན་དན་རྒྱ་གཟེར་ཡོང་བ་བཤད། ། རྒྱུ་ལ་བབ་ནས་ཁྲག་དང་ཏུད་  
ཁུ་འབྲུས། ། ཡོང་ལ་བབ་ནས། དང་མཁུས་པ་ལ་བབ་ནས། ལྷང་ཁུ་འབྲུས། སོ་  
བ་ལ་བབ་ནས་བསམ་སེ་ལ་བབ་ནས་བེ་སྐབ་འབྲུས། ། འདུས་པ་འཇའ་མཚོན་  
ནད་མྱི་ལ་བབ་ནས། ཁྲག་ཏུ་འབྲུས། ། དེ་ནམས་ནད་ཀྱི་རྟགས་ཐབས་  
ལེགས། ། བཙུག་པའི་ཐབས་ནི་འདི་ལྟར་ཡིན། ། རྒྱ་སྟན་མཚོན་པའི་ཟག་ནི་  
སྟོམ་པ་དང་། གསུམ་སྦྱར་ཉེར་ཏུ་སྤྲུལ་ཅི་དམ་མཁུས་བསྟན། མ་གཤམ་འབྲུས་པ་མི་  
ཆོད་དོ། ། རྟོད་ཀྱི་ཏུལ་ནི་རིམ་ནག་ཐུར་མགོ་གང་ཆུར་སྤང་བའི་ཁུ་བ། རི་བོང་གི་  
ཁྲང་པ་མ་བུལ་བྱུན་གཉིས། དོམ་མཁུས་དང་མིའི་རྒྱ་མ་མ་ཏུལ་བ་བྱུན་རེ་ནམས་ཀྱི། བྱེ་  
བྱུན་གསུམ་བཞི་བཏང་བ་རྒྱ་མི་ཅི་བསྐྱེད་པ་བཙུག་ཡོང་ཡོད་དོ། ། བསྐྱེད་པར་  
བྱེད། ། མ་བསྐྱེད་བཙུག་ཡོང་མེད་པར་ཡིན། ། རྒྱ་མིའི་ཏུལ་ནི་འབྲུ་བ་དེ་ཅི་  
བཞེན་ཆད་བཀའ་ནས། ཐར་རྒྱ་རྒྱ་ཙེ་ལྷག་ཟུང་གི་ཏུལ་སྦྱར་སྦྱང་བར་བྱ། ། མ་སྦྱོང་

ཏུ་ཨོ་དཀར་ཁག་སྤྲུལ། དམར་ཁག་སྤྲུལ། ཁག་ཁག་རེ་སྤྲུལ། ལྷགས་ཀྱི་ཕག་མེ་རྒྱ་མི་  
 བད་ཐམས་ཅད་སྤྲུལ་པར་གཅིག་མེ་ཆད་པ་ཡིན། ། མན་ངག་སྤྲུལ་གསུམ་འདི་ལྟར་  
 ལེགས། ། ཁཆ་གཉིས་བྲག་འབྲུག་གསེར་ཤིང་གསུམ། ། བུན་ཏི་མཉམ་པ་བྱས་  
 བས་ནི། ། དར་རམ་རས་སམ་གཅོང་མར་སྤྲུལ། ། ཐོ་རངས་སྤྲུལ་མ་དག་  
 པ། ། རྩོད་ཀྱི་འཐུར་ལ་ཁ་རྟེན་ལ། ། ལན་བརྒྱུས་པ་ཡར་ལ་སྤྲངས། ། ལག་  
 པ་མ་རེག་དེུ་ལ། ། གསང་ལྷགས་འདི་དག་གདབ་པར་བྱ། ། ཨོ་ལྷ་ལྷོ་ས་  
 ཆོད་ཆུ་ཆོད་ཆུང་ཆོད་ཏེ་རི་ཁྲི་ས་རྒྱ་གཟེར་བདག་མོ་ཆོད་སྤྲུལ། ལྷགས་དེ་  
 ལན་རེ་བཏབ་དེུ་ཆུ་ལ་སྤྲུལ། ། སྤྲུལ་རྣམས་ལྷགས་རྒྱའི་གྲུང་བརྒྱག་ལ། །  
 ཡང་ཡང་ཆིར་ཅིང་བརྒྱང་བ་བྱ། ། གོས་ཀྱི་ལེགས་པར་བྱིབ་པར་བྱ། །  
 བསྤྲངས་ཆར་གྱུར་པ་འདི་རྣམས་ལ། ། ཆ་སྤྲུལ་བརྒྱད་རྣམས་སྤྲང་བར་བྱ། །  
 འདི་རྣམས་བྱས་པར་གྱུར་ན་ནི། ། ཞག་གསུམ་ལྷ་བརྒྱན་ཚུན་ཆོད་ལ། ། འཆོ་  
 བ་ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་ཡིན། ། ལྷར་སོར་སྤྲུལ་གསུམ་པའི་སྤྲེང་དུ། སྤྲེ་ཆེ་འཛིན་པ་རུང་  
 ཟད་བཞུན། བར་དུ་ཆོས་སྤྲུལ་ཐོག་རང་ཤིས་ཐོད་པ་བཞུན། རྩེ་སུ་ཀ་སེར་མོ་བཅན་  
 བཞུན། སྤྲི་སྤྲིར་བཞུན་པའི་མན་ངག་རྣམས། ། སྤྲེ་མའི་ཞལ་ལས་ཤེས་པར་  
 བྱའོ། ། འདི་ལས་ལྷག་པ་པོད་ན་མེད། ། དཀོན་མོད་རྒྱལ་ཁམས་མི་ལ་  
 དྲིས། ། བདེན་རྒྱན་ལག་དུ་ཡོང་ལ་སྤྲུལ། ། ཀྱན་ལ་ཡོད་ན་མཁས་རྣམས་  
 མེད། ། མ་ཡང་སྤྲིང་གི་དཀྱིལ་དུ་འཆོང་། ། ཅས་པ་གྲུ་རུའི་གསུང་ནས་གཏིར་  
 དུས་སྤྲུལ། ། སྤྲུལ་ལྷན་གཅིག་དང་འཕྲད་པ་ཤོག ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། དི་རྒྱ་ཐེ་གང་  
 ཞིག་སྤྲུལ་གང་དུ་སོང་བར་སྤྲེ་ཨ་རུ་རྒྱུང་ཞིབ་བཏག་བཏབ་ན་བཏང་བ། ཞག་མ་ལོན་པའི་  
 རྒྱ་རིམ་གསར་པ་ཅན་ཐབས་སུ་སེལ་ལོ། །

རྒྱ་རིམ་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལ། ། སྤྲུལ་འབྲུག་ལོན་རྩོན་སྤྲུལ་བ་  
 དང་། ། མང་འབྲུའི་ཟག་ནི་སྤྲུལ་པ་དང་། ། སྤྲུལ་འབྲུ་ལོན་རྩོན་སྤྲུལ་བ་  
 ལ། ། དཔལ་པོ་བཞི་སྤྲེང་ཐར་བུ། ། གཡར་གྱི་གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་དང་། །

དགུ་རུ་བསྟན་པའི་འབྲུ་བ་ཀྱན། ། མང་འབྲུའི་ཟག་ཉིད་ལྡེམ་པ་ལ། ། དཔའ་  
 བོ་བཞི་ཉིངས་ག་ག་རྒྱུང་། ། བྲག་སྐྱུ་ཨ་བོ་དུག་མོ་ལྱུང་། ། དགུ་རུ་ནམས་ཀྱི་  
 ཟག་ལྡེམ་མོ། ། སྐར་མ་མ་ཡལ་མི་ལ་མཐོང་། ། གཙང་ཁར་ཕྱིན་ནས་ཚུ་ལེན་  
 པ། ། སྦྱང་ཀ་སྦྱོག་ཁ་ཐུར་བསྟན་བཅོས། ། སྦྱངས་ལྡེམ་དུས་སུ་གྱེན་བསྟན་  
 བཅོས། ། ཚུ་ལ་སྟགས་འདི་ཉིད་བཏབ། མི་དཀར་ཁྲམ་སོད། དམར་ཁྲམ་  
 སོད་ཉག་རམ་སོད། ཨི་དྲི་ཏ་ལེ་དུ་ལ། ལྷགས་པག་ནག་མོའི་རྒྱ་མའི་ནད།  
 ཐམས་ཅད་བསྐྱུང་ཅིག་སྟུ། ། སྦྱངས་ལྡེམ་སྦྱི་རུ་རྒྱག་པའི་གསང་སྟགས་  
 ཡིན། ། རྒྱབ་ཉེན་གཉིས་པ་སོང་ན་རབ་དུ་ལེགས། དུག་ན་རྩོམ་ལྷགས་རིང་  
 བསྐྱོངས། ། བེའུ་རུ་ལ་ན་མོ། ། རྒྱ་གཟེར་ཉགས་ནི་རིམས་སྦྱི་འདྲ་ལ། བྱང་  
 པར་རྒྱ་མ་ན་ཞིང་འབྲུ་བར་བྱེད། ། དུད་ཁུ་རྒྱ་ཐུན་འབྲུས་ན་ཐུ་བ་ཡིན། ། ཉི་  
 མ་ཆ་ཉི་མ་གཉིས་ཟླ་བ་མཛེས་པ་ཆ་གཅིག་དང་། ། ཉི་ཏ་བྲག་སྐྱུ་ཨ་བོའི་མེ་ཉག་  
 སྟོན་པོ་བོང་དཀར་དུག་མོ་ལྱུང་དམ་མཁྱིས། ། སྦྱོན་སྐྱང་པའི་ཁུ་བ་སྦྱར་བའི་  
 རིལ་བུ་ཡིས། ། ཟུག་ཆག་འབྲུས་བཅོད་ཅིག་ཆར་འབྱུང་བ་ཡིན། ། ལྟ་འཆལ་  
 མིན་བརྟུང་དང་ཟླ་བའི་འཛེམ་པ་བུ་དང་ནི། ། རི་དང་སྤང་ཆིང་མ་ཆིང་དང་བོང་  
 དཀར་དུག་ལྱུང་དོམ། མཁྱིས། ། བྲག་ལྷན་སྐྱེ་ཅི་བྲག་སྦྱུའི་མེ་ཉིག་དང་། ། རེ་  
 ཀོན་ཕྱེ་མ་གང་ཚུའི་ཕུལ་ལ་བཏང་། ། འདི་དག་རྒྱ་རིམ་ཀྱན་གྱི་སྦྱི་སྟོན་  
 ཡིན། ། འབྲུ་བའི་ཁ་སྦྱར་དམར་ན་བྱ་རྒྱུ་སྟགས། ། རྒྱུད་རིམ་ལེའུའི་སྐབས་  
 བལྟོད་ལྟར་བྱེད། ། གང་ཚུ་སྦྱར་བཏང་རུལ་གསུངས་ཆ་བ་བཅོགས། ། ཕྱེ་  
 བྲག་བཅོས་པ་ནམས་ཀྱང་རྒྱུད་ལྟར་བྱེད། ། བཅོས་དུས་ཀྱན་ལ་གུར་གུམ་བྱ་  
 རྒྱུ་དང་། ། རོམ་མཁྱིས་བྲག་སྦྱུ་ཐུན་ཆོད་སྦྱེད་ལ་བཏང་། ། རི་ཐང་བསུ་བ་  
 སྦྱི་དང་འདྲ་བ་ཡིན། ། ཟས་སྦྱོད་པལ་ཆེར་རིམས་དང་འདྲ་བ་ཡིན། ། དར་  
 མ་ནམས་ལ་ཁྱད་པར་སྦྱངས་བ་ཅེས། ། མཆོན་མོའི་རིགས་ནམས་རྒྱུ་ལ་རུལ་བ་

སྤང་། ། གངས་ཚུ་ཆག་ཚུ་བཀོལ་གང་བཏང་བར་བྱས།

༥ ལྷ་རྒྱན་གྱི་རྒྱལ་པོ་པརྒྱ་འབྱུང་གནས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། ། རྒྱ་  
 རིགས་ཅམ་ནས་གཉན་གྱི་ནད་ཡིན་པ་ནད་གདོན་འདྲེས་མ་ཡིན། དེའི་སྤྲུགས་  
 བཅོས་བྱད་པར་ཅན། ། ཟབ་མོ་སྣོད་ཀྱི་བཅུད་རྒྱུང་བ། ། སྤོན་དུས་འགྲོ་བ་  
 འདི་ལྟར་ཡིན། ། སྤོན་བཅོས་མི་བྱེད་དམ་ཆ་ཡིན། ། དམར་ཞིབ་གི་བ་དང་ཕྱ་  
 ངན་ལ། ། འཛེམ་པ་བྱེད་པར་དམ་ཆ་ཡིན། ། ཐོག་མར་ནད་བབ་ཆེ་རྒྱུང་  
 ལ། ། ནད་བབ་ཆེ་བ་ལྱུར་པ་ལ། ། སྤྲུགས་སྣོད་ཟབ་མོ་འདི་རང་མཆོག །  
 སྤོན་དང་སྤྱེད་གཉིས་མི་དགོས་ཤིང་། ། སྤྲུགས་ཚུ་ཟས་སྤྱེད་འདྲེས་བཅོས་  
 ཀྱི། ། འཆོས་པའི་མན་ངག་བྱད་པར་ཅན། ། གཞན་ལ་མེད་པའི་བྱད་བཅོས་  
 ཡིན། ། ལག་ལེན་བྱས་དུས་མོས་པ་སྤྲུགས། ། དཔེ་ཆ་ཡོད་མཆོག་གདམས་པ་  
 ཡིན། ། ཐོག་མར་གཅོད་དང་དམིགས་པ་དང་། ། རྩིང་གཅོད་ལྟལ་ལྟལ་མ་  
 བྱེད་པར། ། འཆི་བདག་དལ་ཡམ་ནག་པོ་ལ། ། ལན་ཆགས་གཏོར་མ་ཡང་  
 ཡང་བྱེན། ། དངོས་གཞི་ཞུ་ཆོས་ལྷགས་ལ་ཡང་གསུམ། ། སྤོན་དང་བྱུང་ནས་  
 ཞག་གང་དང་། ། སྤོད་ཟས་ཤོར་རམ་མ་ཤོར་ལ། ། སྤོད་ཟས་མ་ཤོར་ནད་ལ་  
 སྤོན། ། ཁ་བབ་ཤོར་ན་སྤོན་པ་ལ། ། སྤོན་དང་པལ་ཆེ་རྒྱུས་སུ་ཡང་། ། སྤོན་  
 ནད་དུས་སུ་སྤོན་བྱེད་སྤྲུགས། ། ཆབ་ཆབ་དཀར་ཤག་རྒྱབ་རྒྱབ་དཀར་ཤག་  
 འབྲུག་འབྲུག་ ཅེས་པ་སྤོན་འགྲོ་རྒྱུར་རྒྱུ་ལ་བཀོལ་གང་དུ་བ་རེ་དུ་བ་རེ་བཏུང་།  
 ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ཚུ་སྤྱར་བསྤུང་། ། ཟས་ནི་རྒྱ་ཆོན་སྤྲུ་ལ། ། གོང་  
 མའི་སྤོད་རྩམ་རེ་དང་། ། བུ་ལྷག་རེངས་པ་རྒྱུང་བུ་བྱེད་བྱེད། ། གཉན་ཁ་མ་  
 ཆོག་བར་ལ་ནི། ། ཁ་མཆོན་དོན་པོ་བསྤུང་བ་ཅེས། ། མལ་གོས་དྲོ་ཞི་འབྲུལ་  
 པ་འཛེམ། ། གསུང་རབ་སྤྲོག་འདོན་ཅེས་པ་ཡིན། ། དངོས་བཞི་སྤྲུགས་ཀྱི་  
 བཅོས་པ་ལ། ། སྤྲུང་མ་མ་མཐོང་མི་མ་མཐོང་། ། གངས་ཚུ་སྤྲོག་ཁ་ལྷུང་



བཏུན་བཅོས། ། རྒྱགས་ཤོད་ལྷས་ལ་ཆུ་ལ་འདེབ། ། རང་ཉིད་ལུས་ནམས་  
 ལྷགས་ཀྱི་བྱ་བྱུང་ནག་པོ། ར་གཤོག་མཆུ་རྟེན་ནམ་གནམ་ལྷགས་ལ་བྱུབ་པ།  
 རྒྱན་གསུམ་པར་སྒྲོམ་པའི་སྤྱིང་ཁར། ཡི་དམ་དང་། སྤྱི་འོར་སྒྲ་མ། བད་  
 པའི་གཉེན་ཚད་ན་རྒྱག་པར་བསམ། སྒྲོ་ལ་ཡོད་མཆོག་གི་རྒྱགས་ཤོད་འདི་  
 བཟླས་སོ། ། ཇི་བྱ་བྱུང་པ་ནི་གཏུམ་པོ་བྱུང་གི་གོ་ཆ་ཅན་ བྱ་བྱུང་མ་ནི་ཡི་  
 ཤེས་འབར་བའི་གཤོག་པ་ཅན་ བྱ་བྱུང་བྱ་ནི་གནམ་ལྷགས་ཐོག་གི་ཆུ་ཕྱེར་  
 ཅན་ བཤོག་བྲག་རྫོབས་ ཕྱེར་བྲག་རྩམ་ རྒྱ་མཆུ་བྲག་ཐོར་གི་རྒྱབ་  
 རྒྱགས་བྲག་རྒྱང་གི་བསང་ རྩན་གྱི་རྩན་གྱི་བསང་ པ་ལ་ཟན་ཞིན་དུ་རྩན་  
 གྱིན་བསང་ རྩབ་གྱིན་རྩབ་གྱིན་བསང་ རྒྱ་དར་བཞིན་དུ་རྩབ་གྱིན་  
 བསང་། རྩམ་གྱིན་རྩམ་གྱིན་བསང་ རྩང་ཀར་བཞིན་དུ་རྩམ་གྱིན་བསང་  
 རྩིལ་གྱིན་རྩིལ་གྱིན་བསང་ དབྱུལ་ཕྱིར་བཞིན་དུ་རྩིལ་གྱིན་བསང་ ར་ར་  
 ཀུན་ནད་མ་ར་ལ་ཐད་སྟུང་ མི་ཆོག་གི་བར་མ་ཆོད་པར་ཟླས་ན་བཏབ་པ།  
 རྒྱགས་ཆུ་ཕུ་ཚད་ཞག་གསུམ་བྱིན། རྒྱང་ལྷའི་ཆོག་ག་རྒྱགས་ཀྱི་རར་འདོན་  
 ཞལ་ཤེས་ཅེས་པ་ཡིན། གཏུམ་པའི་བྱུང་ལ་ལྟར་གྱི་ཆོག་ག་སྒྲོམ། རྒྱགས་ཀྱི་  
 རར་འདོན་ལ་སྒྲན་ཆེན་ནམས་འཛིན་པ་གང་རུང་ཞིབ་པར་བཏག་ལ། སྒྲན་  
 ཟི་ཆམ་ཐོན་པ་རེ། རྩ་ཤོ་རྒྱགས་ཆུ་ལ་ཕྱེས། བསང་ཀར་སྒྲན་གང་རུང་ཁྱོར་བ་  
 རེ། རྒྱག་སྒྲོལ་ཁུ་བ་ནས་གྱི་ཁུ་བ་སྒྲང་གི་ཁ་ཆུ་འདྲའི་སྤྱི་དགོང་གཉིས། ། ཆོད་མའི་  
 ཚབ་ལ་འཛོན་རེ་བྱིན། ། རྩ་ཚན་འཛོན་རེ་ཉིན་མོ་བྱིན། ། རྩམ་ནད་ཟུག་  
 བད་ཉགས་ཡིན། ། ཐོ་བ་ན་ན་སོ་སྟག་གཏུག ། བཀོལ་ན་གངས་པ་རྒྱགས་  
 བཏབ་བཏང་། ། འཁྲུ་པོ་ར་ཚྭ་དྲི་མ་ཆེ། ། བྱང་ལུམ་ཐལ་པོ་འདྲ་བ་  
 དང་། ། ཀ་སྒྲ་མི་ཕྱིད་ཟུག་ཆེ་ཆེག་མང་བ། ། གཉེན་ཚད་མ་འབྱོར་ཉགས་  
 ཡིན་པ། ཐལ་ཟིན། རེང་པ་ཁམ་རེ་དང་། བས་བཅོས་ཐང་གི་ཁམ་བསོས་

ལ། ། རྒྱལ་སྐྱེ་ཆོད་ཆོད་ཞག་གཅིག་སྐྱར། ། བྱང་ཆེ་དྲང་ཉུང་སྤང་ན་  
 བཟང་། ། ཤ་ཆོལ་བེ་སྐབ་རྒྱ་བྱན་དང་། ། ལྷག་རྩལ་ཅིག་མ་ཉུང་དུ་  
 སྤང་། ། རྒྱ་ལ་སྐྱར་ཆེ་སྤྱང་དུ་སྤྱང་། ། རྒྱ་རང་སྤྱ་སྤང་པོང་བ་དང་། །  
 བཅོད་པར་རེན་པའི་རྟགས་ཡིན་པ། ། ཞག་གཅིག་རྒྱལ་སྐྱེ་ཆོད་ཆོད་བསྐྱར་  
 བཏང་། ། ཆོད་བསྐྱར་མིན་པ་རྒྱ་མི་བཏང་། ། དེ་དུས་ལྷག་ནི་བྱུང་བ་ན། །  
 གསར་པ་བསྐྱར་ནས་ནད་བཞུག་ཡོག ། ཡང་གཅིག་རྒྱལ་སྐྱེ་ཆོད་སྐྱར་ལ་  
 བཏང་། ། རྒྱུ་སྐྱེ་ལ་ཟུང་ལུས་འབྱུང་། ། གཉན་ནད་ཅ་མིག་བྱེར་བ་  
 ཡིན། ། རི་དྲགས་ཐང་ལ་དེད་པ་ན། ། རྒྱལ་སྐྱེ་ཆོད་ཆོད་བསྐྱར་བ་  
 རྒྱས། ། ཉུང་ཆོལ་པ་ཐེ་རྒྱུང་ཅམ། ། བྱ་རམ་ནད་ལྷོག་འབྱིང་པ་ཅམ། །  
 ལྷག་གི་ཤམར་ཆོལ་ལྷུ་མེད། ། རིལ་རྟོག་གཉིས་ཅམ་རྒྱུ་ལྷུ་ལྷུ་ལ། ། དེ་  
 ལ་བསྐྱར་རྒྱལ་སྐྱེ་ཆོད་སྐྱེ་ལོ། ། རྒྱ་འདུས་འདུས་ཐིམ་འདི་ཐིམ་འདི་ཐག་ཀ་ཐག་ཀ་  
 ཐུམ་རིལ་ཐད་སྐྱ་རྒྱུ་ ངག་བཅད་གསུམ་རྒྱས་ལ་བདེག དེ་ན་ཐུམ་སྤྱི་བཏང་།  
 འདུས་ན་གོང་གི་རྒྱལ་སྐྱེ་ཆོད་ཀྱིས། ། རྒྱུ་ལྷུང་ལ་བཏང་བཞིན་ཆོད་བཏང་། །  
 ཟམ་མི་འགོ་ལུས་བྱང་ན། ། རྒྱུང་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་པ་ལ། ། ཆོད་མ་སྤྱི་ལང་  
 མར་སྐྱེ་འདེབ། ། རྒྱུ་ལྷུ་སྐྱེ་སྐྱེ་ཆོད་ཆོད་ལ། ། མར་སྐྱེ་རིང་བའི་སྐྱེ་  
 དུད་བཏང་། ། འཛད་མར་རྒྱང་ལག་ཐིམ་བཞིན་དང་། ། རྒྱུང་གསང་ནམས་ལ་  
 ཐུག་པ་བྱས། ། འབྱུང་བ་ཞག་རེ་གཉིས་མི་ཡོང་དང་། ། རྒྱུ་ལྷུ་འཁོར་བསྐྱར་  
 བསྐྱེ་རྒྱུ་ཡོང་། ། འབྱུང་བ་ཐུག་ཐེད་རྒྱུ་ཡོང་བ་དང་། ། ཟམ་སྤྱི་དཀར་མེར་  
 ལྷག་རྒྱུ་ཐོར་ཅམ་པ། ། རྒྱུ་ནད་ལྷུ་ཆོད་སྤྱང་དུ་སྤྱང་བ་ནི། རྒྱས་པའི་རྒྱུ་ རྒྱ་  
 བེར་སྤང་ཡེར་ཐད་སྐྱ་རྒྱུ་ བཅོད་པར་རེན་པའི་དུས་སྐྱེ་སྤྱི་བ་ཡིན། ། བྱང་  
 རྒྱུ་ལྷུ་ཆོད་ཆོད་རྒྱས་ལ་བཏང་བསྐྱེད་པོ་ཅེས་མང་  
 དུས་བསྐྱེ་རྒྱལ་སྐྱེ་ཆོད་ཆོད་ཐེ་བ་བཏང་། ། རྒྱ་སྤྱི་འབྱས་ཐུག་ནིན་གྱིང་འབྱས་

ཟན་བཏང་། དགོང་མོ་ནས་ཐང་རྒྱལ་ལ་བཅོད་སྟགས་བཏབ། དེས་ན་མ་  
 ཆོད་འཁྱུར་ནས་སྤོང་འདི་བཏབ། ། འཕོ་གྱི་སྤྱུ་ལྷག་ཚེས་ཁྲག་དམ་མཁུས་དང་།  
 ཆམ་ཉམ་ནས་ཐང་ལ་བཏབ་གཅོད་སྟགས་བཏབ། ཡང་ཡང་ཅེ་གུར་བཏང་  
 བའི་ཆོད་པར་ཡིན། ། འཁྱུ་བ་ཆད་ནས་བྱག་གཟེར་སྟེས་པ་ན། ། སྟགས་ཆོད་  
 གཉན་བསྟག་ཆེན་མོ་སྦྱར་དགོས་སྟེ། ། དེ་ནི་མི་སྤྱི་རི་བོང་ར་ཡིན་སྟེ། །  
 འཁྱུ་བ་མ་ཆོད་བཞུག་ལུས་སྤྱིད་ནས། ། བ་ཡི་ཞོ་ཚེས་ལ་ཡང་གཅོད་སྟགས་  
 བཏབ། ། གང་བ་ཤུགས་ཆེ་ཁྲག་ཆོད་བཅོད་སྟགས་བཏབ། ། མར་དཀར་  
 ཐུག་པ་ཡང་བྱས་པ་དང་། ། གསར་བཅུད་ཆ་དང་བག་གྱི་སྟོད་པ་ཡིན། །  
 འཁྱུས་དཀྱིལ་འབྲུ་བྱུང་དམར་ཤོལ་མིན་པ་དང་། ། ཡོད་ཀྱང་འབྲུ་དམར་ཤོལ་  
 ཡིན་ངེས་པར་བྱས། ། འཁྱུ་བ་ཁྲག་འབྲུང་དམར་ཤོལ་ཡིན་པ་དང་། ། བྱུང་  
 ཀྱང་དམར་ཤོལ་མིན་པ་ངེས་པ་དང་། ། འབྲུ་བ་བྱེ་བྲག་མང་པོ་ཡོད་པ་ན། །  
 འཆོ་བྱེད་རྒྱལ་སྤྱི་ཞི་ཡན་བྱེད་པ་མཛོད། ། དགེ་བདེ་འཕྲོ་བ་ནད་ལས་སྟོལ་  
 བ་ཤོག ལྷོ།

༢༩ ཉ རྟོག་པ་བཅོས་པའི་ཡིག་ཆུང་བཞུགས། ། གུ་རུ་པ་ཆ་  
 འབྲུང་གནས་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། ། གཉན་བཅད་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་ལས། །  
 གཉན་དང་རྟོག་པ་དབྱེ་བ་ལ། ། གཉན་ནི་ཆུ་སེར་ནད་ཡིན་སྟེ། ། དཀར་པོ་  
 དམར་པོ་ནག་པོ་གསུམ། ། དཀར་པོ་བད་ཀན་རྒྱུད་ཆགས་པ་ཡིན། ། ཆུ་  
 སེར་ནག་པོ་ལས་ནད་འཛིན་ནད་བྱ། ། ཆུ་སེར་དམར་པོ་གཉན་རིག་ཡིན་  
 སྟེ། ། ཆུ་སེར་དཀར་ནག་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་བྱ། ། ཆུ་སེར་དམར་པོ་གཉན་  
 ལ་གཉན་ཅེས་བྱ། ། རྟོག་པ་འདི་ནི་འབྲུང་བ་བཞིའི་སྦྱེད། ། སྟག་ཆགས་ཡིན་  
 པ་རྒྱལ་སྟེས་པ་རྒྱས་གསུང་། ། དེའི་རྒྱས་བཤད་བརྒྱ་ཆར་ནད་དུ་བཞུགས། །  
 གཉན་དང་རྟོག་པ་སྤྱིའི་རྟགས་ཐབས་ནི། ། རྟོན་ལ་ཆེ་ལམ་བཟ་བཟ་ཡོང་བ་

དང་། ། ལུས་པོ་ངལ་ལ་ཁ་ལྷེ་ཅེ་འདར་ཆེ། ། ལུས་ན་མགོ་པོ་འཁྱམ་ལ་ཡན་  
 ལག་འབྲུག། ། སྤྱི་སྤྱོད་ཆོག་དང་རྩས་དམིགས་ཁོལ་བ་དང་། ། མིག་མིལ་ན་ཞིང་  
 དབྱལ་སྤྱིད་མང་བ་དང་། ། ཅ་ནི་གིམ་ཤིང་ཕྲ་ལ་དབྱན་པ་དང་། ། སྟིང་མི་  
 དགའ་ཞིང་འགྲོ་སྟིང་འདྲོད་པ་དང་། ། རྩ་བ་ལྱུར་ཞིང་མགོ་པོ་འཁྱུ་བ་  
 དང་། ། མགོ་པོ་ན་ལ་ལུས་ལྷེ་ཕྱུམ་མེར་ཆེར། ། ཁ་ངར་ལྷེ་མེར་དང་ཁ་  
 འགགས་པར་བྱེད། ། རྒྱང་དང་ཚད་པ་གདོང་པའི་རྟགས་འབྱུང་བའི། །  
 འདིན་ཤིན་ཏུ་རྟགས་པར་དཀའ་བ་ཡིན། ། བར་རྩས་བྱུང་པར་མི་འཇུར་  
 གཉན་གྱི་རྟགས། ། ཨན་དོང་དང་པོ་ན་ཞིང་སྤང་པར་བྱེད། ། གཟུགས་  
 འཛིན་མིག་ནི་རྩའི་དགྲིལ་འཁོར། ། ཅ་རིག་དམར་པོ་ཐུར་ལ་རྒྱག་ན་  
 ཡོང་། ། རོ་འཛིན་ལྷེ་ཅེ་ལ་ནག་ཐིག་ཡོང་། ། ལྷེ་འབྲེ་ལ་འབྲུམ་པ་དཀར་  
 པོ་ཡོང་། ། གྲི་འཛིན་སྤེལ་ཅེ་མོ་དག་དང་ནི། ། རྩ་བའི་ཅེ་མོ་ནག་པོ་འགྲོ་བ་  
 ཡིན། ། སྤྱི་པའི་སྟིང་རྩ་ཤ་ཁྲ་ཡོང་བ་དང་། ། སྤྱི་ལག་འཕར་ཅ་དྲག་རྩས་  
 རྟེན་པར་བྱེད། ། རྩ་ནི་དམར་ནག་འདྲའམ་ནག་ཐིང་ཡོང་། ། སྤང་གཟེར་གྱི་  
 འགགས་སིང་འགགས་ཨོལ་འགགས་དང་། ། སྤྱི་ཅ་རྒྱ་གཟེར་བྱིན་སྟོག་པོ་སྟོག་  
 དང་། ། སྟོག་པ་ཡུ་མོ་ལིང་ཐོག་བརྩུ་གཅིག་གོ། ། སྤྱི་སྤྱོད་པ་པོ་པ་དེས་པ་  
 གཉན་ནད་ཡིན། ། བྱེད་གཉན་རྟགས་རྩམས་རྒྱུད་རྩུགས་ལ། ། དེ་ལ་བསྐྱུང་བའི་  
 རིམ་པ་ནི། ། ལྷ་རྒྱུན་རྩུག་མཆོ་ཁོལ་གམ་རྩ། ། བཞུགས་རྩས་བྱེད་ལྷུང་ལྷུང་  
 པ། ། གཉན་རྒྱལ་བ་ཐོད་དཀར་ཞེས་པ་དེས། ། དམ་ཆ་སྤྱི་སྟིང་ཕྱལ་རྩས་  
 ལ། ། སྟོག་སྤང་རྩས་སྤྱི་གཉིས་ཀྱང་ལུལ། ། རྩས་གྱི་སྤང་བའི་རིམ་པ་  
 ནི། ། རྩང་དང་སྤྱུལ་ཤ་སྤྱུལ་པ་གསུམ། ། སྤྱི་ཤ་གྲུ་གྲུལ་ལུ་བྱེ་གསུམ། ། སྤྱི་  
 བ་ཤུ་དག་སྤྱི་ཆེན་གསུམ། ། རྩ་པོ་ན་པ་དང་ར་ལུག་གི། ། ལུག་པོ་འི་ཁྲམ་མ་  
 བརྩུ་གཉིས་པ། ། ངག་བཅད་སྤྱི་གསུམ་ནི་བརྩུ་ཅ་བཏབ། ། སྤྱི་ཁྲམ་ཁྲམ་ཁྲམ་ཁྲམ་

ལྷང་ལྷང་ཆོར་ཆོར་རྟ་རྟ་སྤྱུས་ཐད་སྤྱུ་ བྱམ་པོ་མི་བྱུག་གང་ལ་ཡང་། ། རྟགས་  
 པ་ཐུབ་པ་ཐེ་ཆོམ་མེད། ། གོང་གི་རྩལ་ལ་ལ་ཆ་སྟེས། ། རྩེའི་གོང་ལ་མེ་ལ་  
 སྟེགས། ། ལུང་པ་གཅིག་གི་ལྟོག་པ་བྱེར་བ་བད། ། རང་ཉིད་ཕག་མོ་ནག་མོ་  
 ཁ་སྤྲོ་ན། ། མེ་ལྷེ་མེ་སྟག་འཕྲོ་བ་བསལ་པོ་སྟོམས། ། གོང་གི་སྟགས་འདི་བརྟུ་  
 ཅ་གཅིག་བསྐྱས་ནས། ། རལ་གྱི་ལ་བཏབ་ནས་མི་བྱུག་གང་ལ་སྤྱང་ཡང་།  
 མགོ་ལ་སྐྱར་ཞིང་སྐྱར་བ་ལེན་གསུམ་བྱས། ། རྩལ་སྟགས་བསྤྱང་བ་འདི་ཐོག་  
 མཆོག་ཡིན། ། ལྟོག་པ་བསོད་པའི་སྟགས་ལུགས་གཅིག་ལ། ། རང་དུག་གི་ལྟ་  
 མོ་ཞལ་གཅིག་བྱུག་གཉིས་མ། ། བྱུག་གཡས་རའི་མདའ་བཞུ་འཛིན་པ། །  
 གཡོན་པ་ཐོད་པ་དུག་གི་གང་བ་བསྐྱམ། ། དེའི་སྤྱོན་མའི་འཆོམ་བྱ་རྟོག་མིག་  
 གཉིས། ། ལུ་མའི་སྟོང་དུ་བྱ་བྱུང་སྟུག་ནག་གཉིས། ། བོལ་གང་སྟེང་དུ་ལྷེ་  
 སྤྱང་དར་མ་གཉིས། ། དེ་དག་ནམས་ཀྱི་ལྟོག་པ་ཐོས་པར་བསམ། ། ཨ་ཏི་ནག་  
 པོ་སྟུག་མ་བབ། ། འབྲུམ་ཏི་ནག་པོ་ཀ་ལི་ཤིག ། རྟག་པོ་རྩ་ལི་སྟུག་ལ་བབ། ། སྟུག་ལེན་  
 རྟག་པོ་སྟོང་ལ་བུན། གནོད་བྱེད་ལྟོག་པ་དཔུན་དགའི་སྟུག་ཅ་ཆོད། ། མགོ་ན་ལྟོ་མེད་  
 བཤམ་ན་སྟོ་ཏེ་མེད། ། རྟག་པོ་རྟེན་གཅིག་ཞེས་བྱ་བ། ། གཞན་ལ་བྱུང་དུ་  
 འཕགས་པ་མོད། ། ལས་རྒྱལས་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཤུས་བྱེད། ། དག་བཅད་  
 བསྐྱས་པ་ཅི་མང་བྱེད། ། ཁོང་དུ་སྟགས་རྟུ་ཆོན་ཅོམ་སྟོངས། ། སྤངས་ལ་  
 མཐར་སྐྱར་དབུས་སུ་བསང། ། བསམ་ཡས་དབུ་ཅེའི་རིགས་གསུམ་དུས། །  
 ལུ་ཅུ་པ་རྩ་འབྱུང་གནས་ཀྱི། ། མངའ་བདག་ཁྱི་སྟོང་ལྷེ་མཆོན་སྤང་། ། ཡང་  
 གཅིག་ལྟ་རྟུ་རིན་པོ་ཆེའི། ། ལྟོག་པ་བསོད་སྟགས་འདི་གནང་ངོ། ། རང་  
 ཉིད་ཕག་པ་ནག་པོ་ཁ་མེ་འབར་བ་གཅིག་སྟོམ། ། ཨ་ལུས་སྤྱུས་མིག་མིག་ནིག་ནིག་  
 བན་བན་རྒྱའི་ཕྱར་མོ་ཕྱར་བཞི་ལ་གུ་གུ་ལ་བན་བན་སྤྱ་སྟུགས་མའི་རང་བཞིན་དུ་  
 བསམ་ལ་བཏབ། ། ལྟོག་པ་ཅེ་རུར་མའི་བཅོམ་པ་བཞིན་བསམ་ནས། ། མཐའ་

མགྲོན་ཁིང་དབུས་སུ་བསོད། ཡང་ཕུ་རྟགས་ཀྱི་གཉན་ཐུགས་ལ། ཨ་ཀ་ནི་  
 ཁད་ཕུ་རྟ་ནི་མ་རྟ་དཔུ་རྟ་ནི་རྟ་རྟ་དཔུ་རྟ་ནི་ཡི། རང་བསྐྱུང་ན་ཐུགས་ཆུ་ལ་  
 རྟ་རྟགས་ལ་བརྟུང་། གཞན་ལ་ཐུགས་མེད་རང་བཞིན་དུ་བསམ་ལ་བརྟེན་གྱི།  
 འདི་ཡན་ཐུགས་ཀྱི་བཅོས་འཁོར་ཡིན། ། ད་ནི་སྤྲན་གྱི་མན་ངག་སྟོན། །  
 སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་གསང་བའི་ཀུས། ། རྩོམ་འཛིན་ལ་གུས་བརྟུང་ནས། །  
 སྤྲན་ཆེན་ཀ་ལའི་སྦྱར་བ་ནི། ། རྟུང་ཀུན་སེལ་བ་བཤད་གྱི་ཉོན། ། སྤྲན་ཆེན་  
 ཀ་ལ་ཆ་གཅིག་སྟེ། ། སྤྱད་ག་ཀ་ལ་ཆ་གཅིག་བརྟུང་། ། སྤྱུ་ལུ་སྤྲ་ཅི་སྟག་ག་  
 བ། ། ཀ་ལ་གསུམ་པོ་ཆ་གཅིག་བརྟུང་། ། ཆ་མཉམ་བུང་མཉམ་ཐུག་གསུམ་  
 ལ། ། ཞིབ་པར་བརྟག་པའི་རིལ་བུ་ནི། ། སྤྲན་རྒྱུང་ཅམ་ལ་ཆོད་སྤང་  
 ཁིང་། ། ལུས་སྤྱིད་ཅམ་ལ་རན་པ་སྟེ། ། མ་སྤྱིད་ཡོན་རྟན་རྒྱུང་བ་ཡིན། །  
 ཆེས་ན་སྤང་ཡང་ཉེས་པ་མེད། ། ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་སྒོ་ཤོས་པ། ། ཐུན་ཆོད་  
 ཉམས་སུ་སྤང་བ་ཆུམ། ། དུར་བྱིད་ཁྱུ་ཆ་གཅིག་བསྟན། ། བཤལ་བ་བྱེད་དེ་  
 བྱང་འཕགས་ཡིན། ། གཉན་གྱི་རིགས་སུ་རྟོགས་ཆོད་ལ། ། འདི་ལས་ལྷག་  
 པའི་སྤྲན་གཞན་མེད། ། ཞོང་སྟོན་ཞིག་པོའི་བྱང་ཡིན། ། གཉན་སྟོན་ཐོག་  
 མར་ཁོང་སྤང་བྱང་ལུ་མ། ། བྱང་ལུ་སྤྱིར་བཅས་བརྟུང་བ་ཡིན། ། བྱ་བྱང་  
 ལུའི་སྤྱིར་དུ་ནི། ། བསོད་དུག་འབྱུང་འདུལ་གཉིས་བསྟན་པ། ། བྱང་ལུ་སྤྱིར་  
 བཅས་སྦྱར་བ་ཟེར། ། དདུལ་རྒྱུ་ཟི་གཉིས་བསྟན་པ། ། བྱང་དགུའི་སྦྱར་བ་  
 ཤིན་ཏུ་ཟབ། ། མཁས་པ་བྱང་ཏི་པ་ཡི་ལུགས། ། གཉན་སྟོན་བྱང་མ་ཐག་ཏུ་  
 གཉན་བཤལ་མི་བརྟང་ངོ། ། གཉན་བྱེད་ན་བསོད་པར་བཀའ་བ་ཡིན། །  
 སྤྲན་སྤྱང་བ་བཤལ་གྱི་མཆོག ། བྱ་བྱང་ལུའི་སྤྱིར་དུ་ནི། ། ཐར་ལུ་རྒྱ་རྩ་  
 ལྷག་གསུམ། ། བསྟན་པའི་བྱང་ལུ་ཤོག་ཟེར། ། ཡང་ན་སེར་པོ་རྟ་ཟིའི་སྦྱར་  
 བ་བརྟུང་། ། ཡང་ན་གདོང་ནག་དྲག་པོ་བརྟུ་གསུམ་སྦྱར། ། ཡང་ན་སེར་པོ་

༣༠ ཨ རྟལ་པའི་སྐབ་ཡིང་ཡིད། རུབ་སྤྱགས་ཨུ་རྒྱན་གྱི་བ་རས་

གྱིས་དེ་བ་ལ་བྱག་འཆལ་ལ། ། རྒྱུ་བལ་རྒྱ་ལ་མ་འགྲོ་བའི་རིགས་སྟོག་པ་བཅས་  
 པའི་མན་ངག་ལ། ། ལྷ་མོན་ནས་ཡོང་བའི་བྲག་གིས་སེབ་ན་དབྱིབ་ལི་ག་ཏུར་བྱ་དག་  
 རག་པོ་འདྲ་བའི་ནག་པོ་ཅིག་ཐུབ་ཞེས་པའི་སྤྲུལ་མཆོག་དང་། ། ཟིན་ཐིག་ན་པོང་  
 ང་རིག་པའི་འགྲེམ་རྒྱུད་ཟེར་བ་ན་གསལ་བོད་ནག་འབྲི་ཆོལ་ར་ལུ་ཏ་སོ་མ། ། བོང་  
 རིག་གང་འཛོམས་བོང་ང་ནག་པོ་བཅན་དུག་པོང་བ་ལ་རིགས་དགུ་ཡོད་འདིར་གང་  
 འཛོམ་མ་དང་། ། ཐར་ལུ་ཏུར་བྱིད་རྒྱུ་ཆ་རེ་ལྷག་དང་། ། ལྷག་ལྷག་མིང་ཅན་  
 ལྷ་དག་ནག་པོ་དང་། ། ལྷག་སྤྲུལ་བྱིན་མང་རྒྱུ་ཡིན་གྱི་སྤྲུལ་རས་གཟིགས་འ་མ་  
 ཉིད་ནི། ། འཇམ་པའི་དབྱངས་གྱུར་གྱུ་མ་གྱི་སྤྲུལ་འདྲི་སྤྲུར་བ་དེ། ། སྤྲུལ་འདྲི་  
 ཅོམ་སྤྲུལ་ལྷག་རྒྱུ་ལྷ་བཅས་། ། དེ་ཉིད་བྱང་ལྷགས་སྤྲུལ་པའི་གཡོག་ལ་བཞག་  
 གཉན་བསོད་རྒྱུ་སེར་འགྱུར་པ་སྤྲུལ་ཆེན། ། སྤྲུལ་ཡང་ལུ་མ་མཆོག་ཐེང་  
 གཅིག་སྤྲུར་བམཆོག ། ལྷག་པ་དོན་ལ་མི་ཆོར་ནག་ཏུ་འཁྲུག ། ལུ་མ་མཆོག་  
 འདི་རྒྱུད་བསོད་བྱེད་པར་ཡིན། ། དང་པོ་ལྷག་སྤྲུལ་མཁས་པའི་མན་ངག་  
 ཡིན། ། དེ་ནས་ཤིང་སྤེང་བྱེད་ལྷ་བཞེན་ཏུ། ། དང་ལྷན་སྤྲུལ་མའི་བྱེད་ན་  
 ལྷ་དང་། ། དམ་ལྷན་འཆོབྱེད་ནམས་གྱི་རྒྱན་ཏུ་མཛོད། ། རྒྱུད་མིན་དམ་ཆོག་  
 མེད་ལ་བཏང་བན། ། རྒྱེད་ཁྲག་ཐུང་གཅིག་དཔལ་མགོན་བྱ་རྒྱུ་གདོད་། །  
 སྤྲུལ་ལྷན་ནམས་གྱི་འགྲོ་དོན་འཕེལ་བྱེད་བཀོད། ། གཉན་སྤྲུལ་ཡན་ལག་བཞི་  
 ལ་བྱང་བ་ན། ། བཅོན་ཏུ་འཛོན་པའི་མན་ངག་འདི་ཡིན་ནོ། ། ཉིང་ངེ་  
 འཛོན་དང་སྤྲུལ་དང་རྒྱས་གསུམ་ལས། ཐོག་མར་ཉིང་ངེ་འཛོན་གྱི་དམིགས་  
 པ་ནི། ། རང་ལུས་གསེར་གྱི་དོ་རྒྱུ་ལྷ་གསུམ་བཞུགས། མོ་སྤྲུལ་ཐུམ། ལྷ་  
 ལྷག་ཐུམ་ཏེ་རྒྱ་སྤྲུལ་ཐུམ། རྒྱས་ནི་བལ་དཀར་ནག་གི། སྤྲུང་པ་བྱེད་ལྷག་  
 གཉིས་སྤྲུལ་ལ། དོ་རྒྱུ་མཐུད་པ་གསུམ་ནི་རྒྱུ། ། གང་མཐུད་པ་རེ་ལ་གང་  
 བོད་གི་སྤྲུལ། ། དག་བཅད་བརྒྱ་རྒྱུ་བཞུགས་ནས་བཏབ། ། རང་ལུས་དོ་རྒྱུ་



མྱོམ་པའི་སྦྱིད་པ་ན། ། ལན་གསུམ་སྐོར་སྟེ་སྤང་པའི་འཆོམ་ནས་བཅིང་། །  
 ཚོན་དུ་བྱུང་བ་འདི་རང་ལྷག་པ་ཡིན། ། ཁོང་བསྐྱུང་གཉན་བཤལ་གོང་དུ་སྟེན་  
 ན་ཡང་། ། ཅ་ཉོ་སྟོག་ན་མི་ཏ་ཆ་དུག་གི། ། སྟོན་སྤང་མན་ངག་བརྒྱ་ཆར་ནང་  
 དུ་གཟིགས། ། ཟས་སྦྱོང་ལ་སོགས་ཀྱི་བཤད་རྒྱུད་ཉུང་བྱེད། ། བྱུག་སྟོན་ནག་  
 བོ་དག་སྦྱོར་སྟོན་པ་ལི། ། སྟག་ཤ་སྟུ་ནག་ཐར་ཅུ་པོ་གསུམ། ། འབའ་ཆ་རེ་  
 ལྷག་ས་བྱལ་ལྷག་ཡི་བསྟེ་མ་གསུམ། ། དུང་པ་ཚླ་འཆོང་བྱི་བྱན་སྟལ་ཤ་  
 གསུམ། ། དེད་གྲུ་ཞིབ་བཏག་ནང་པའི་ཚུ་ལ་སྦྱར། ། འབྱུང་བ་ས་ཚུ་མེ་རྒྱང་  
 རིགས་བཞི་གང་ལ་བྱུང་ཀྱང་མཆོག་། འདི་ནི་བྱན་མོང་སྦྱིའི་བྱུག་པ་ཡིན། །  
 ཡང་ན་བྱུག་པ་བཅོན་དུག་ལྷག་ཤ་བ། ། ལུ་བྱི་སེར་པོ་ཚུ་ཅ་བྲག་ཞུན་དང་། །  
 ཤོག་ཤིང་ཤུ་དག་མི་དང་ཁྱིའི་བྱུན། ། ཐར་ཅུ་དུར་བྱིད་མིང་ཅན་ནག་པོ་  
 དང་། ། དུ་བྱལ་ལྷོག་སྟལ་པའི་ཤ་ན་མས་སྦྱར། ། དྲི་རྒྱར་སྦྱར་བྱུག་ཆ་ན་བྱི་  
 ཉོང་བསྟན། ། སྦྱིར་དུ་མེའི་རིགས་ལ་མེ་ཉི་སྤང་། ། ས་ཡི་རིགས་ལ་ནན་བྱུག་  
 སྤང་བ་ཡིན། ། རྒྱའི་རིགས་ལ་སྟགས་ཉིད་སྤང་བྱ་དང་། ། རྒྱང་གི་རིགས་ལ་  
 བྱལ་བི་ལི་བཏབ་པོ། ། བྱུག་པ་རྒྱ་རྒྱང་རིགས་གསུམ་ལ། ། ཟང་གྱི་སྟོལ་པའི་  
 སྤངས་བྱས་སེར་རེ་རབ་གསེར་གྱི་ཐིག་པོ་བསྟེགས། ། གཞན་ཡང་ཡེ་སྤྱད་རྒྱ་ཆེན་  
 བཅོས་ཐབས་ཀྱན། ། དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་དུ་གསལ་བའི་ལྷ་བར་གྱི། ། ལྷག་པའི་  
 གཞུག་ལ་དཀའ་བའི་ནད་ལྟེ། ། ལྷག་པ་བསོད་ཀྱང་སྤང་པ་མ་ཞིདང་། །  
 ལྷག་པ་བསོད་དང་རྒྱར་སེར་མ་འབྱེངས་དང་། ། ལྷག་པ་བསོད་སྤང་དང་སྦྱ་པོ་མ་  
 འདྲིད་པ་ཁོར་གྱི་རྩ་ལུས་པ་ལ་ཟེར། ། ཀྱང་བཞི་མལ་དུ་མ་རྒྱག་དང་། ། ལྷག་པ་  
 བསོད་དང་ཁྲག་རྒྱང་བཅན་ཁྲག་མ་སོད་དང་། ལྷག་པ་ཁོའི་དུག་ལུས་པ་སྦྱ་སེར་  
 མ་འདྲིད་པ་བཟོ་འཇུག། བསོད་དང་ཟབ་ཤོར་བ་དང་། ། ལྷག་སོད་ཉུགས་ནི་  
 སྤང་བ་དྲོ་ན་ཐུབ། ། སྦྱི་རྒྱར་འདུས་ཐུབ་སྟོགས་བཞི་འདུས་ན་ཐུབ། ། སྤང་

ཉིད་ཐུབ་དང་ཁོ་དག་མཉམ་ན་ཐུབ། ། ཟུག་ཅུང་ཐུབ་ཅིང་ཆུ་སེར་འཛག་ན་  
 ཐུབ། ། ཤེས་པ་ཁྱེ་བ་ཡང་ན་ཐུབ་པ་ཡིན། ། ལྷོག་པ་སོད་ཀྱང་སྐྱང་པ་མ་ཞི་ལ།  
 ཆོ་གསུམ་མར་སྐྱར་སྐྱག་ལ་དུག་བྱ་ཞིང་། ། དེ་ཀྱང་མ་པན་སྐྱང་ཉེབ་པ་ལ། །  
 མ་ཁན་པ་དཔའ་མ་བྱ་བྱན་དང་། ། སུར་མོང་སྐྱང་ལ་ཞོ་སྐྱར་བྱུག་པ་ཡིན། །  
 བྱག་ཏུ་མ་སོང་སྟོལ་ན་ཉེ་བས་ཆེ། ། ལྷོག་པ་སོད་མ་སོད་མ་ཤེས་པར། ། ལུ་མ་  
 འདི་བྱེད་པར་སྐྱས་ན་ནད་ལོག་གོ། ། ལྷོག་པ་སོད་དང་ཆུ་སེར་མ་འགྲོང་  
 བོ། ། གཡེར་མ་ཆོ་བ་གསུམ་དང་ལེན་ཆོ་ནམས། ། འབྲུ་མར་སྐྱར་ལ་བྱུག་པ་  
 བྱ་བ་ཡིན། ། ལྷོག་སོད་རྒྱང་བཞིམལ་དུ་མ་ཅུང་དང་། ། དེ་ནི་ལྷོག་རོ་མ་ཐོན་  
 བད་ཡིན་ཉེ། ། རོམ་མཁྱིམ་ཀ་ར་སྐྱང་སྐྱར་ལྷོག་རོའི་སྟེང་། ། བཏབ་ཉེ་དེ་  
 སྟེང་སྐྱང་མའི་འཛམས་བྱའོ། ། ལྷོག་རོ་རྒྱས་པ་ཁྲད་པ་འདྲ་བ་ཐོན། ། ལྷོག་  
 པ་སོད་དང་ཁྱག་སྐྱང་མ་སོད་ན། ། སྐྱང་མདོག་དམར་པོའམ་སྐྱག་པོ་ཡང་བ་  
 སྟེ། ། བྱག་ཞུན་ཁན་རྟ་ཆུ་སྐྱར་བྱུག ། དེ་ཡི་མ་པན་ཆོ་བ་ནི་ཆེ་བ་ན། ག་བུར་  
 གཡའའ་བྱི་བ་ཤ་རྟོང་ལེན་གཡེར་མ་ཞོ་སྐྱར་བྱུག ། ཆོ་བ་ཅུང་བྱི་ཁྱེ་རྟོང་ལེན་ཞོ་  
 སྐྱར་བྱུག ། ལྷོག་པ་སོད་དང་ཟབ་ནི་ཤོར་བ་དང་། ། དེ་ལ་རིགས་གསུམ་  
 ཁའི་དུག་ལུམ་དང་། ། འཇུག་པའི་དུག་ལུམ་ཡན་ལག་གི་དུག་ལུམ་སོ། །  
 ཁའི་དུག་ལ་མ་ནང་ཆུ་སེར་ཡོང་། ། ཆུ་ཅ་བྱང་པ་འཛེ་ཡེ་ས་ལོ་དང་། ། ཨ་རུ་  
 ར་གསེར་མདོག་ཤག་ཤ་དམ་མཁྱིམ་དང་། ། ཞིབ་པར་བཏག་ལ་མའི་ནང་དུ་  
 འདེབ། ། དར་དམར་སྐྱབ་ཅིང་ཞོམས་འཛིབས་བྱའོ། ། མཐའི་སྐྱང་པ་ཁྱག་  
 ཞིམ་འདུག་པ་ན། ། གཡེར་མ་ཆོ་བ་དྲོད་སྐྱན་ནར་རིལ་གཉིས། ། ཞིབ་  
 བཏག་མར་སྐྱར་ནང་རི་བཞིན་དུ་བྱུག ། ལྷོག་པ་ཞག་པོ་དྲོད་དུག་མ་ཆས་ནང་  
 ཅུབ་བྱས། ། དེའི་ཁའི་དུག་ལུམ་འཆོ་བའོ། ། འཇུག་དུག་ལུམ་ན་མ་བཙས་  
 གོང་དང་མཆུངས། ། སྐྱང་ན་སྐྱང་སྐྱམ་དུག་བྱ་དེའི་འཆོའི། ། ཡན་ལག་དུག་

ལུས་ཀྱགས་ནི་མ་ནང་དུ། ། སྤངས་དང་ཁྲབ་ཁྲེབ་ཤ་རོ་འདྲ་བ་ཡོང་། ། དེ་  
 འགའ་ཁྲག་ནག་འཛག་ཅིང་དེ་འགའ་ནི། ། རྒྱག་ཁུ་ཅིག་ཅན་ཡོང་བ་དེའི་  
 བཅོས། ། དུད་བྱིད་མཛེ་ཚྭ་ཅུ་ཡུང་བ་དང་། ། རུ་རྟ་རྒྱམས་ནི་མར་བཏབ་  
 སྤང་འཇིག་བཞུག། ། མ་ཐོས་ཆེན་རྒྱུན་ལེལ་ཡུན་རིང་བཅོས། ། མཁྲིས་ཆེན་  
 རྩ་ཅ་སྟག་ཤ་མ་བཏབ་འཆོ། ། ཞའི་འཇིག་བཞུག་ཡུན་བཅོས་པ་འཆོ། ། མེད་  
 ཐབ་མེད་པའི་གདམས་པ་འདི་རྒྱམས་ནི། ། འཆོ་བྱེད་རྒྱམས་ཀྱི་འགྲོ་དོན་  
 འཕེལ་བྱིར་བྲིས། ། ཐོག་དང་གཡོ་རྒྱུ་མ་བྱེད་ཅེ་བ་ཡི། ། བདུག་སོང་རྒྱམས་  
 ལ་སྦྱང་རྗེའི་འགྲོ་དོན་ཀྱི། ། གནས་སྐབས་མཐར་ཐུག་འབྲས་བུ་རང་ལ་  
 ཡོང་། ། གཉན་གཟའ་སྐང་གཉན་ཀྱི་སྦྱིས་ཀྱག་སྦྱང་། ། ཟ་འཕྲུག་འབྲུམ་པ་  
 སྤུ་མའི་ཁ་དུམ་ཡོང་། ། དེ་ནས་དྲོད་འབྲུམ་ཆེན་མོ་ཐར་ཐོར་ཡོང་། ། དེ་  
 ཀྱག་དམར་འགྲོ་བྱུག་ཟེར་ཆ་ཞིང་ཆེ། ། མ་ནི་བྱིད་ནས་འདྲུལ་བ་བྱེད་པར་  
 བས། ། མ་རུ་འགྲོ་གོང་བཅོན་པའི་གཙོ་བོ་ལ་འབེད། ། སྦྱིན་བྱེད་ཐང་བཏང་  
 ཁོང་བསྐྱངས་ཡང་ཞག་གཉིས་བཏང་། ། དེ་རྗེས་ཀྱི་སྦྱིང་རྩ་རྩོན་པོ་ཡི། །  
 རྩ་འབྲས་བཏང་ཞིང་ཆོད་བཞུག་དཔུལ་རྩའི་བཅད། ། མར་སོང་བྱིད་པའི་མ་  
 ལ་ཉལ་ཁྲི་དང་། ། བྱི་བ་དམ་དང་ཅང་ཁྲའི་མཁྲིས་པ་རྒྱམས། ། རྩ་ལ་སྦྱར་  
 བྱུག་མའི་མཐའ་སྐྱར་ལ། ། སྤྱད་གསེ་ཅི་གུ་གུལ་མིང་ཅན་དང་། ། སྟག་ཤ་  
 བསྐྱེད་པ་བ་ཞོར་སྦྱར་ལ་བྱུག། ། དེ་སྦྱང་བྱིང་འདེབ་བྱས་ཞིང་གཉན་སྟགས་  
 བྱེད། ། མ་བཅོས་འདྲུབ་སྦྱིས་དང་འཕྲུལ་དང་བཅོས། ། སྤུ་མ་དམ་པའི་ལྟ་  
 ལ་བྱུག་འཆལ་སོ། ། གཉན་རྩ་རྩོག་གོ་འབྲུམ་བུ་རྩ་བུར་ཅན། ། ཁ་དོག་  
 དམར་ནག་མའི་ཆོག་འཆེད་པ་དེ། ། དེ་ལ་སྐམ་ཅི་ཐལ་བ་འདི་ལྟར་  
 བསྐྱེད། ། རྩ་ཅ་དང་ནི་བྲག་པོ་དང་། ། སྟག་ཤ་མ་དང་རྩ་བུ་པ། ། དེ་  
 རྒྱམས་ཀྱང་དང་ནས་ཆོག་ཐལ་བ་མཉམ། ། སྐམ་འདེབ་བུ་ལ་རྩ་བུ་རྒྱམས་ལ་

བཏབ། ། རྗེས་སུ་མར་ཁུ་བཏུལ་མ་ནད་རྗེས་སྦྱང། ། ཁོང་དུ་དཔུལ་ཆུ་ན་རོ་  
 བཞི་སྦྱར་བཏང་། ། བད་ཅག་འདི་དང་སྟེན་པོ་འདམ་བྱིས་ནམས། ། ཡི་དམ་  
 ལྷའི་གནང་བའི་ལུང་བསྟན་འདི། ། རྗེས་འཇུག་བྱ་དང་སྦྱོར་མའི་དོན་དུ་  
 སྐྱོལ། ། གཉན་ལྷག་ཞེས་བྱའི་བྱ་རུ་ཆེ་ཆུང་ནི། ། ཁའོ་རགས་པ་གསུམ་གྱི་  
 རྩལ་པ་ཡིན། ། ཡོ་མའི་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ། ། གཡེར་མ་སྟག་ག་དུང་  
 པ་བུལ་སྟོག་པལ། ། རྩ་ཙུ་ར་ཞོབ་ཞིབ་བཏག་ཅུ་ཞོ་སྦྱར། ། ཡང་ཡང་བྱག་  
 ཅིང་ཉིམ་བདུག་པ་པན། ། གགས་པ་གཉན་ཆད་གྲེ་བ་འགགས་པའི་བྱིར། །  
 འདི་ལ་སྦྱང་མཆོག་སྦྱང་འདྲ་གཞན་ན་མེད། ། ཅེས་པ་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་དུ་  
 གསུང་པ་ལྟར། ། གཉན་བཤལ་གང་བདེའི་གཉན་ཆད་འབྱུང་བར་བྱས། །  
 འབུད་སྟེན་རྒྱུད་དང་རྩ་ཆར་ནད་དུ་གཟིགས། ། འདི་ནི་ཡིག་ཆོགས་ཆེདོགས་  
 ཟུར་ཙམ་མོ། ། ལྷ་རྒྱུན་རིན་པོ་ཆའི་གསུང་ནས། ། མཁའ་ལྷིང་འདབ་ཆག་གོ་  
 བའི་མཆུ། ། སྟེ་དུ་བཏག་པའི་གགས་པ་ལུབ། ། སྒྲི་ཆམ་གྲེ་ཆམ་བཙོས་པ་གོ་  
 བ་ཟད། ། རིམ་ཆམ་དང་པོར་སྦྱང་བར་བྱས། ། སྦྱང་བའི་ནད་ནི་ཉམས་  
 དམན་ཅིང་། ། མེདོད་སྟེད་དང་ཁོ་ཡངས་འགྱུར། ། བདེ་ཞིང་སྒྲ་སྒྲམ་ཡི་ག་  
 འབྱེད། ། ཟས་འཇུ་སྟོབས་དང་མདངས་སྟེད་འགྱུར། ། རྩ་ཆོན་ཀྱང་ག་ཀྱང་  
 ཤ་བཏུང་། ། དེའི་བད་ཀན་ལྷ་འགྱུར་པས། ། སྒྲམ་དང་སྦྱར་དུ་སེལ་བ་  
 བྱེད། ། རྩ་དང་དེ་ལས་སྒྲིག་པ་སྟེ། ། བད་ཀྱི་ཆོག་ནི་མེལ་བྱེད་ཡིན། ། སྦྱང་  
 བར་གནས་པའི་ཡོན་ཏན་བདུན། ། རྩ་ཆོན་བསྟན་པའི་ཡོན་ཏན་ནམས། །  
 མ་སྟོན་པ་ལ་ཅེས་པ་ཡིན། ། དེ་རྗེས་སྟེ་ཉེ་འབྲས་གསུམ་ཉིག་ཏ་དང་། ། མ་རྩ་  
 ཉོང་ལེན་ཐང་བཏང་ཐུལ་དུ་འབྱུང་། ། དེ་ན་ཁྱེད་ལྷའི་རིལ་བུ་འཇམ། ། མགོ་  
 སྟོན་དང་བསྟོང་མགོ་ན་བ། ། སྟོན་སྦྱར་འདི་ནི་མན་ངག་གསུ་སྦྱར་ཏེ། །  
 སྟོན་གྱི་ལྷ་ལྷག་འཆོལ་ལོ། ། རིལ་བུ་རྩ་བེ་ནམ་གསུམ་ལ། ། རིན་ཆེན་ནམ་

དགུ་ལྷོག་དང་བཅས། ། ཐེམ་ཡིག་སྟོན་རྒྱུད་བཀའ་རྒྱ་ཅན། ། རབ་དཀར་  
བདུད་ཅི་ཁྱོ་ཉེར་གསུམ། ། སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྤྱན་གསུམ་ཡིན། ། ལྷ་འི་  
ལུར་བྱ་ཞེས་བྱ་སྟེ། ། ལྷ་དབང་སྤྱན་གསུམ་ཞེས་སུ་གསལ། ། བཟང་བསེལ་  
གསེར་བསེལ་བྲག་བསེལ་གསུམ། ། འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱི་སྤྱན་གསུམ་  
ཡིན། ། རྒྱལ་པོའི་སྒྲོན་མཛོད་ཞེས་བྱ་སྟེ། ། མི་དབང་སྤྱན་གསུམ་ཞེས་སུ་  
གསལ། ། གཡུ་ལའི་དྲི་ལྷན་གཏུམ་པོའི་ཤེས། ། ཕྱག་ན་དོར་རྩེའི་སྤྱན་གསུམ་  
ཡིན། ། ལྷ་ཡི་ལོར་བྱ་ཞེས་བྱ་སྟེ། ། ལྷ་དབང་སྤྱན་གསུམ་ཞེས་སུ་གསལ། །  
ཕྱག་མཚན་སྤྱན་མཚོག་ཨ་རུ་ར། ། གྲང་ནད་ལས་གཞན་ནད་ཀྱན་  
འཛོམས། ། ཡང་ན་སྤང་ཅི་བཅུ་གཉིས་དང་། ། སྤྱན་མེར་ཆེ་རྒྱུད་སྟོགས་ཀྱང་  
བཏང་། ། ཡང་ན་ཙོ་བརྒྱད་ཕྱེ་མ་ལ། ། རྟེན་གསེར་མེ་པར་པ་སྟ། ། ག་  
དུར་ཨ་རུ་བཞུན་པ་མེལ། ། དྲག་ཤུལ་དོད་བཅུད་ཉིན་སྟེང་སྤང་། ། ཀྱམས་  
ནས་འཕྱུག་རིམ་གང་ཤོར་ཀྱང་། ། རང་རང་གཞུང་བཞིན་བཙོན་པར་  
བཙོས། ། རིམ་ཆམ་མ་སྤྱོན་ཕྱི་མ་གཉིས་པོ་ལ། ། འོ་མའི་རྟིང་པ་སྟོན་པའི་ཞོ་  
ཡང་ལ། ། པོང་བ་དམར་པོ་ཞིབ་བཏག་ཐུན་ཆེ་ལ། ། སྦྱར་ཀྱགས་བཞག་  
བཞུན་ཐོ་རངས་འཕུང་དུ་བཞུག། ། ཆམ་པ་གོག་ན་ནག་ཁྲག་འཇག་པ་  
འོངས། ། འདི་ནི་ཕྱག་སྤྱན་མཁས་པའི་མན་ངག་གོ། །

༡༡ ཀྱི དབང་པོའི་སྒྲོ་ལྷ་བཙོས་པའི་ཡིག་རྒྱུད་བཞུགས། །  
བཀའ་དྲིན་འཁོར་མེད་གཡུ་ཐོག་ཞབས། སྤྱན་སྤྱང་སྤྱ་མ་རྒྱུད་པ་དང་། །  
ཁྱད་པར་གོང་སྤྱན་སྤྱུམ་ཞང་དཔོན་ཞབས། ། ཉག་ཏུ་མཚོད་དོ་བྱིན་གྱིས་སྟོབ།  
ཡན་ལག་གཙོ་བོ་མགོ་འོ་ལ། ། གསོ་ཐབས་མན་ངག་སྟོན་པ་ལ། ། སོ་སོར་  
དབྱེ་བའི་མན་ངག་ནི། ། བད་རྒྱུད་མགོ་ལ་ཐོས་པ་ཡི། ། ཉགས་བཙོས་ཟུར་  
དུ་ལྟ་བར་གྱི། ། ཁྲག་མཁྱིས་ཆོ་བ་ལུས་པའོ། ། བད་མཁྱིས་མགོ་ནད་ཞེས་

བྱ་བ། ། བསྟན་བཅོས་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལ། ། མགོ་བོའི་ཚད་ནད་ཞེས་ཀྱང་  
 བྱ། ། གྲང་པ་བཞོག་ཕྱིད་ན་བ་ནི། ། བཞོག་ཕྱིད་ན་བའི་ནད་ཅེས་  
 བཤད། ། ལྷ་གཅིག་ལྷ་ཕྱིད་དག་ན་བཟོད། ། རང་ཉིད་ཞི་བ་གྱུར་པ་  
 ཡིན། ། ཤས་ཆེར་འཕེལ་ན་མིག་དང་ནི། ། རྩ་བ་དག་ཀྱང་ན་བ་འགྱུར། །  
 འདིའི་བཅོས་ཐབས་བཤད་པ་ནི། ། བྲག་མཁྲིས་ལ་སོགས་མགོ་ནད་ལ། །  
 མགོ་ཐང་གསུམ་པའི་སྟེང་དུ་ནི། ། གཡའ་བྱི་ཨ་རྒྱ་འཛིན་པ་བསྟན། ། ཐང་  
 དེ་ལན་གསུམ་བཏང་བ་བྱས། ། དེ་རྗེས་མགོའི་རྩའི་བྲག། ། དཔལ་རྩ་ཆོགས་  
 གསང་གཏར་བ་བྱ། ། དེས་ཀྱང་མ་ཞི་རྒྱས་པ་ལ། ། མན་ངག་གྱུར་གྱུམ་བརྩ་  
 གསུམ་ནི། ། མགོ་ཐང་གསུམ་པའི་སྟེང་དུ་ནི། ། གཡའ་བྱི་ཨ་རྒྱ་འཛིན་པ་  
 དང་། ། གྱུར་གྱུམ་དམ་མཁྲིས་བོང་ང་དཀར། ། གང་ཐིག་གསེར་མེ་ལྷན་པ་  
 རྩོས་འདེབསྟེན། ། རྩོ་བྲག་གྱུར་བའི་གྱུར་གྱུམ་བརྩ་གསུམ་ཏེ། ། གྲང་པའི་  
 ཚད་ནད་ཐ་དག་ཞེས། ། མགོ་ནད་རིགས་ནི་བརྩ་གཅིག་ཏེ། ། གཙོ་བོ་ནད་  
 བརྒྱད་པལ་པ་བྱག ། འདི་ནི་གྲང་པའི་ཚད་ནད་དང་། ། མགོ་སྟོན་བཅོས་པ་  
 ཟུར་ཅམ་ཡིན། ། རྒྱས་པ་རྒྱད་དང་མན་ངག་ལྟོས། ། མགོ་རྩུང་གོང་དུ་སྟོང་  
 པ་ཟིན་ནོ། ། སྟོན་ནད་ལ་མའི་གཙུགས་བཤལ་ལ། ། བྱང་པ་གཉིས་གསུམ་  
 དརྩ་གཉིས། ། དེ་ལོང་པོ་རིལ་བརྩ་གཅིག་གོ ། རུ་རྩ་ཐེབ་མོ་ཅམ་རྩམས་ཞིབ་  
 པར་བཏག ། རྩོས་དམར་ཐེབ་ཅམ་གྱུར་ལ་ཟང་གཞོང་སྟེས། ། གཡའ་ཆད་  
 མིག་ནི་ཚད་ཀྱང་བ་དང་། ། ཆད་སྟག་སྟེས་ལ་ཆད་པ་བྱང་བ་དང་། མདྲ་ལྷ་  
 མ། རྩོ་བྲག་དམར་པོ་བྱང་ལྟས་སྟེས། ། ཞིབ་བཏབ་རྩ་བྱང་ལྷལ་རེ་བཏང་། མགོ་བོའི་  
 བཅོང་ནད་མ་ལྷས་ཞེས། བསྟན་ནས་མདོག་ནི་དཀར་དམར་ཆར་བྱང་དུས། །  
 རྩོ་གཙུག་ལྷན་ཤིང་ཅ་ནད་ཆད་ཡོད་པར། ། སྤྲ་ཞར་ལན་བདུན་དགུ་སོགས་  
 བལ་ཡིས་བྱག ། སྤྲལ་འགྲུལ་མེད་པར་ཚོག་དཔུར་སྟངས་པར་བྱས། ། ལྷག་དུ་

བསང་པོ་གསར་སྤེལ་རྒྱུ་དང་འདྲ། ། རྩོམ་འགྲོ་གཡེར་མ་ཉིད་གའི་  
 ཐང་གཉིས་བཏང་། ། རྟ་རྩམས་འོག་རྩེ་གཉིས་འབབ་པར་ངེས། ། མ་ཐེབ་  
 ཤ་མདོག་སྒྲིག་ཁམ་ཡོད་པར་ལ། ། རྩམ་ཅི་ཆང་ལ་སྒྱུར་ནས་སྒྲིག་པ་ཐེབ་ཡོད་།  
 ཡང་གཅིག་རིན་ཆེན་གཙུག་བཤལ་ནི། ། དབྱེར་མ་ཉི་དགའི་ཐང་བཏང་ངོ། ། ལུམ་མ་  
 འཆུག་གོང་དུ། ཐར་ཏུ་རུར་བྱིད་ཅ་བའི་སྒྲན། ། རྟ་པ་ཐེབ་ཆོག་ཡན་ཆད་གཉིས། ། གྱི་  
 སྒང་པ། རྩོམ་པོ་འདྲི་སྒྲན། ལུག་རིལ་ཙམ། སྤྱབ་གོང་གི་བྱེད་བྱེད་ཁ་སྒྲིག་ཤ་ཁ་སྒྱུར་  
 བསྐྱབ། ། སྤྱིན་བྱ་རྩུ་ན་སྤྱབ་པ་སྒྲན་འགང་ཙམ་བསྐྱབ། ། རྩུང་ནད་འགགས་ན་  
 སྒྲིག་སྒྱུ་གེས། ། གང་ནའི་སྒྲིགས་གྱི་སྒྲ་ཞར་ལ། ། ཆང་དང་སྒྱུར་ནས་ལན་  
 གསུམ་སྒྲིག། ། སྒྲིགས་པ་ཙམ་དུ་རྩུ་ཆགས་ན། ། ལུག་སྒྲིགས་སྒྲིན་པའི་སྤྱིང་དུ་  
 བྱི། ། སྤྱུམ་རྩོན་གྱི་བདུངས་སྒྲང་གོ་ཙམ། ། ལུམ་དུ་བཅུག་ལ་ཞག་གཅིག་  
 བཞག། ། བྱིས་དེ་ནད་པར་ཆུའི་ཀྲས། ། དེ་རྒྱུས་བ་ཁོ་ལ་བསོམ་བསྒྲེགས་ཐལ་  
 མར་གྲེས་པར་བྱུག། ། མ་མེད་བདེ་འཛོམས་ཆ་མི་འགྱུར། ། ཆང་པ་དགུ་སེལ་  
 མན་ངག་ནི། ། གསུང་རྩུན་རྩུ་ཆར་ནད་ན་ཡོད། ། ས་མ་དཀར་ནག་ཁ་  
 གསུམ་ལ། ། རྟ་པོ་སྤྱིན་བྱ་རྩོམ་རམ། སྒྲ་བཅད་རྩུས་ན་སྒྲིགས་སྤྱིག་གོ། །  
 བྱུག་སྒྲན་བདེ་ཆེན་མན་ངག་ཡིན། ། ཟབ་བོ། ། ཡང་གཅིག་ས་མའི་གཙུག་  
 བཤལ་ལ། ། གཙོ་བོ་སང་མེ་ཏུ་ཤིག་ངོ། ། རྩུ་ཆ་མཆོལ་དང་ཆ་ལེ་ལྷ། ། ཁ་  
 བསྒྱུར་བཟང་དུག་མཛེད་ཅམ། ། འདིའི་ལག་ལེན་ཞེས་བྱ་བ། ། ཞིབ་བཏབ་  
 ཆང་འཁྱོར་གང་ལ་སྒྱུར། ། མགོ་འོ་དག་ལ་བྱུག་པར་བྱ། ། སྤྱུམ་གྱི་བྱུག་པ་སྒྱི་  
 ཆོཙམ། ། སྒྲིགས་སྒྲིན་དག་གི་སྤྱར་བྱ་ལ། ། རས་གྱི་གཏུམ་ལ་གང་རྩུལ་བཞག།  
 དུས་ནི་ཉི་མ་མདུང་ངོ་གསུམ། ། སྤྱི་རྩོམ་རན་བར་དུ་བཞག། ། རྩོམ་ཅ་རྩོ་  
 སྒྲིགས་འབྱུང་། ། མགོ་ལ་ཆུ་བྱར་ཆུ་ནག་འཛག། ། ཡང་གཅིག་ཆང་པ་དབྱ་  
 སེལ་ལ། ། ཆ་བ་གསུམ་དང་ངོ་རྩོད་པ། ། སྤྱིན་བྱ་གསུམ་དང་བྱི་ཐང་ག།

ཤིང་ཀྲན་སྐྱའི་ཀམོ་ཉ། ། དམར་རུ་ཆེ་དང་ལང་ཐང་ཆེ། ། ཚན་དང་སྒྲིག་སྐྱ་  
 མེད་ལྷ་སྐྱར། ། འདིའི་ལག་ལེན་སྟོན་གྱི་ཉོན། ། དཀར་ཁོང་སྤོན་མེད་མེས་  
 སྤྱེག་ལ། ། འདབ་སེ་བཙུག་ལ་དྲིལ་བུ་སྤྱེགས། ། དུད་པ་བཙུག་པ་སྤོན་ནད་  
 སེལ། ། ཁོང་སྤོན་སྐྱང་ཐབ་བྱང་བ་ལ། ། སེ་འབྱུ་དང་ནི་ཤིང་ཚ་བསྐྱན། །  
 རྟོ་རུ་བཏང་བ་སྤོན་ནད་གོལ། ། རྟགས་སུ་འབྱུ་རྣམས་འབྱང་བར་འབྱུར། །  
 བྱག་སྐྱའ་མཁས་པའི་མན་ངག་གོ། ། སྤོན་སྤྱེགས་ལ་མེན་གརྱ་ ཐད་ཐད་སྤོན་སྤོན་  
 ཐོན་ཐོན་སུ་དྲིལ་བར་བར་ལྷགས་གྱི་ཤེར་མོ་སྤྱིང་ཅ་ནས་བྱང་བྱང་གནོད་བྱེད་སྤོན་ལ་མི་ཤ་ལ་  
 རོ་ཐོ། ། བལ་ཚོན་ལྷ་པ། སྤྱད་པ་མདོག་གང་བྱས་ལ། སྐྱ་ཚམ་མགོ་ལ་ཉིས་འཁོར་བྱས་ལ།  
 རོ་ཆེར་མདུད་པ་རྒྱབ་ན་འགོ། ། རྒྱང་རིགས་སྤོན་ནས་སྤྱེགས་བབ། སྤོན་སྤོན་ལ་དུར་བྱིད་  
 བས་ཅམ་ལ་སྤྱེགས་བཏབ་ནས་སོ་བར་སྤྱིམ། ། ཚད་མར་རུ་སྐྱུ་ཡོང་། ། སྤྱེགས་བྱས་ནས་ཀྱང་  
 འདོག་ག། མགོ་ནད་བཞི་བྱ་བ་ལང་། ། དབྱི་མང་སྤུབ་ཀ་ལྷེ་ཚབ། ། རུ་མ་ཆེ་  
 རྣམས་ཚ་མཉམ་དང་། ། མར་རྟིངས་སྐྱར་ལ་མགོ་ལ་དུལ། ། མེའམ་ཉི་མ་  
 ཡུག་རེ་བདུག ། རུ་མེར་སྤོན་སྤོན་ཐོན་ཏེ་བབ། ། མགོ་ནད་རིགས་ནི་གང་ཡིན་  
 ཡང་། ། རྒྱད་པར་བྱག་གཟེར་ཆེ་བ་ལ། ། དོམ་མཁྱིམ་ཉིག་ཏུ་བོང་ང་  
 དཀར། ། ཨ་ཇག་གང་ཐིག་གམེར་མེ་ཏོག ། སྐྱ་ཆེ་ཤིན་ཀྲན་བྱི་ཐང་ག།  
 འབྱུག་རུས་དུར་ཐོན་རྣམས་གྱི་ཕྱེ། ། བཀོལ་བྱང་རྒྱའི་སྤུལ་བདུད་ཆེ་འདྲ། །  
 རྒྱང་དཀར་ཤུ་དག་རྒྱ་ཚུ་ཤིང་མངར་དང་། ། མར་ནག་སྐྱར་ལ་སྤྱེགས་ཏེ་སྐར་  
 སྤྱེག་ན། ། རྒྱང་ནད་རྟག་ཏུ་མགོ་འཁོར་རྒྱུར་སེལ། ། སྤུར་སྤུམ་བྱག་ལྷན་སྐྱ་  
 རུར། ། གོ་སྤོན་མར་དཀར་ལྷ་བ་སྐྱར་བྱས་ཏེ། ། རྣ་སྤོན་མཁྱིམ་པའི་རྟག་ཏུ་  
 མགོ་ནད་སེལ། ། རྒྱང་ལས་སྤོན་ལ་གཏར་ཁྲག་དྲོན་མོ་རྣ་བར་སྤྱེག ། ཅེས་པ་  
 ཁྲག་ངེས་མེད་གང་བྱང་དོ། ། མགོ་བཙོས་སྤྱི།

༡༢ ཞིག་ནད་བཙོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཟུགས། ། སྤུ་ཕྱི་རྒྱུ་  
 ལ་ན་མོ། སྤོན་དང་སྤུལ་ཅན་ལས་ཀྱུར་བའི། ། བད་རིགས་སྤུམ་བཙུ་ཆ་



གཉིས་སྦྱང། ། དེ་བདུས་ལྷ་སྟེ་མིག་ཚུ་དང་། ། མིག་ཚག་ལིང་ཐོག་རབ་རིབ་  
 དང་། ། འདྲིབ་པའི་ནད་དང་ལྷ་ཅུ་གསུང་། ། རྩ་ཁྲིལ་ནད་ཞི་ཆག་ལུགས་  
 དང་། ། རྟགས་ཐབས་ལ་སོགས་འདྲིར་མ་བཀོད། ། བཙོས་ཐབས་ཟབ་བྱང་  
 བད་ན་ཁྱང་། ། མིག་འབྲས་ལྟ་བུའི་མན་ངག་ཡིན། ། བྱར་བྱམ་ཁ་ཆེ་གྲ་ལུགས་  
 སྤྱལ་རྩོམ་དང་ཆེ་རིན་ཆེན་ལུགས་རྩོམ། རྩ་བ། འབྲས་གསུམ་ལྷམ་དང་ཕྱི་ཡང་  
 ཀྱ། ། ཀ་ར་བྱར་རམ་སྦྱར་སྦྱར་དང་། ། འདབ་ཆག་ཐ་མའི་དངར་གྱི་  
 མངར། ། འཕྲོད་པར་སྦྱར་བའི་སྦྱན་དམར་འདི། ། དབྱར་བྱལ་ལོག་རྩེས་  
 འབྱེག་པའི་དུས། ། སྤྱ་ཆེའི་རྩ་ལ་ལུགས་སྤྱལ་སྦྱངས། ། སིང་ཟན་ནད་དུ་འབྱི་མར་  
 མཐོན་བུ་ཅམ་རེ་བརྒྱག་ལ་མི་ཉོག་ལ་སྟེག་ ཟན་མེར་ཆོམ་ཅམ་ལ་འདྲོན། སྤྱལ་ལུགས་བྱག་  
 ལ་བཟུར། ཉི་ལུག་ཞེ་སྤང་དུག་སྟེ་དེས་བ་ཡིན། འདྲོད་ཆགས་དུག་ལ་དདུལ་རྩ་བཙོ་བྱས་  
 མཆོན་རི་བཏང་། ལུགས་སྤྱལ་དུག་བདོན་ཟབ། ལུགས་སྤྱལ་བཟང་བའི་མཆོན་ཉིད་ནི།  
 གཟུགས་འཕྲ་ལུས་སྟེ་བཀྲག་ཆེ། མིག་ནི་ལུ་ཉིག་ལྟ་བུ་དང་། ། གང་ཡོད་མགོ་འཇུག་ཆང་མ་  
 བྱི། ། མིག་ལ་ཕན་པའི་སྦྱན་མཆོག་ཡིན། ། དབྱ་གསྟོང་བ་ཅམ་རེ་བྱི། ། ཐོ་རངས་  
 དབྱ་ཆེའི་དུས་སྟེ་རྟེན། ། སྦྱན་མཆོག་འདིའི་ཡོན་ཏན་བྱི། ། རྩུང་མཁྲིས་བད་  
 ཀན་འདུས་པའི་ནད། ། རབ་རིབ་ནད་རྣམས་སེལ་བྱེད་ཅིང་། ། མཁའ་ལྗིང་  
 མིག་ལྟར་རྩོམ་བ་འཇུར། ། ཀླང་ཐིལ་འབྲི་མར་གྲོ་སྦྱང་སྦྱར་བ་བྱུག ། ཀླང་རྩེན་  
 མི་བྱ་ནད་པའི་ཟས་སྦྱོང་བསྟུང་། ། རྩུང་གིས་རྩལ་མོ་རྩུང་འབྱེད་བྱི། ། འཕྱག་  
 བྱེད་ཨ་ཅུ་དམ་མཁྲིས་རྩ་སྦྱག་དང་། ། སྤྱ་ཆེ་བུལ་སྟོག་རྩ་ཆ་ཁར་གཞོན་  
 སྦྱོང་། ། མིག་དུ་ཉིག་པ་སྦྱིན་གཡོག་རབ་རིབ་སེལ། ། ལིང་རོ་རྩ་ལ་སོགས་  
 འབྲིབ་ཀུན་བཙོང་། ། དུག་སྦྱན་རྩལ་མོ་རྩུང་འབྱེད་བྱི། ། མན་ངག་རྩ་ཆར་  
 བད་ལ་ཡོད། ། བརྩུང་པའི་རིལ་བུ་ནག་པོ་བྱི། ། ཆ་བ་གསུམ་དང་རྩལ་ཆ་  
 དང་། ། འབྲས་བུ་གསུམ་དང་ལུགས་བྱེ་རྣམས། ། ར་དཀར་འོ་མ་རིལ་བུ་  
 བྱ། ། རིལ་བུ་ནག་པོའི་དམིགས་གསལ་འབྱེད། ། དུང་དང་སྤྱ་ཆེ་ཕྱི་ཡང་

ཀྱ། ། ཚ་བ་གསུམ་དང་འབྲས་བུ་གསུམ། ། ཅི་མེད་རིལ་བུའི་མིག་བསལ་  
 བྱེད། ། དེ་ཡང་བརྒྱད་པའི་ནང་ན་བཤད། ། དམ་མཐུན་འབྲིག་བྱེད་ཡུང་བ་  
 གསུམ། ། ཞིབ་བཏག་དར་གཏུམ་ཁུ་བ་ནི། ། ཐིག་རེ་སྒྲག་པར་རབ་རིབ་སེལ།  
 གསུམ་པོ་སྟེང་དུ་ལ་ཆེ་དང་། ། སྐྱ་ཆེ་ཤེལ་ནི་ཀ་ར་དང་། ། སྐྱེར་པའི་བར་  
 རུན་སྐྱར་བ་ནི། ། སྐོང་དང་འབྲ་བ་འདེབ་བར་བྱེད། ། བདུན་པོ་སྟེང་དུ་  
 མཐུང་ཆེ་དང་། ། སྐལ་རྒྱལ་མཚལ་དཀར་བསྐྱན་བྱ་སྟེ། ། ཞིབ་བཏག་དར་ལ་  
 རྒྱག་བྱ་སྟེ། ། སྐྱེར་པའི་ཁ་རྩའི་རིལ་བུ་བྱ། ། འདེབ་བརྒྱད་པ་ལ་བུང་མེད་རུ་ཞོ་  
 རྒྱང་མཐུན་ཁྲག་སྐྱར་པའི་མིག་ནད་སེལ་བྱེད་ཡིན། ། དུས་ལྷགས་སྐྱར་ཁུང་དུ་  
 སྐར། ། བསལ་བྱེད་བརྒྱའི་སྐྱར་བ་འདི། ། མིག་གི་ནད་ལ་བདུང་ཆེ་  
 ཡིན། ། ཚ་བའི་མེད་བྱལ་སོད་པ་ཡིན། ། རབ་རིབ་ཤ་འཛེར་ལིང་ཐོག་སོགས།  
 མིག་ནད་ཀུན་ལ་ཕན་པ་ཡིན། ། ད་ནི་ར་སྐྱན་སྐྱེར་བ་ལས། ། སྐྱར་གུམ་སྐྱན་ལ་  
 ཆེ་བརྒྱད་དམ་མཐུན་སྐྱར། བདུན་རུ་གང་དུག་དང་མཐུང་ཆེ་ལ། ། སྐྱ་ཆེ་བཞི་  
 དང་ཡུང་བ་གསུམ། ། ཞིབ་བཏག་རྒྱག་ལ་དར་ལ་གསུམ། ། ར་ལིང་སྟེང་དུ་  
 སྐབ་མཚོག་ཡིན། ། མིག་ལ་ར་ལིང་བྱང་བ་ན། ། ར་སྐྱན་ཆེན་མོའི་སྐྱར་བ་  
 བྱ། ། ར་ལིང་ཆེན་སྐམ་འདེབ་བྱེད། ། རྒྱང་ན་བྱ་རྒྱང་རུ་སྐྱར་གི། ། རུ་ཞོ་  
 དག་ལ་སྐྱར་བ་བྱ། ། སྐྱན་ནམས་རྒྱང་གི་གཏོར་བ་འབྲ། ། སྐྱན་ནི་མཐུང་ཆེ་  
 རག་རྟོ་དང་། ། འཕྱོག་བྱ་སྟེག་པའི་ཐལ་བ་དང་། ། ལྟོ་ལེ་མི་ཐོད་རྩ་ཡས་མ་  
 བསྟེགས། ། ལས་མཁོ་དཀར་ར་ཟན་སྐྱན་གྱི་པོ་དཀར་དང་། ། དམ་མཐུན་རྒྱ་  
 ཚན་ས་ཚམ་གཅིག་། སྐྱག་པོ་སྐལ་རྒྱལ་སྐྱན་རྒྱང་བའི། ། ས་ཆེ་ཨ་རུ་གསེར་  
 མདོག་དང་། ། ཤེལ་ནི་ཀ་སྐྱན་ཆད་མཉམ། ། ཞིབ་བཏག་བྱས་ལ་བཏབ་པ་  
 ཕན། ། ར་སྐྱན་ཆེན་མོའི་སྐྱན་ཆད་ལ། ། ལ་ཆེ་སྐྱན་བརྒྱད། དམ་མཐུན་སྐྱན་བདུན། རུ་  
 གང་སྐྱན་དུག་སྐྱ་ཆེ་སྐྱན་གསུམ། ཡུང་བ་སྐྱན་བཞི་མཐུང་བཆེ་སྐྱན་བརྒྱད། ཤེལ་

དཀར་སྒྲན་ནམས་ཀྱི་ཕྱིན་ཐུབ། རག་རྩོམ་དུང་ཆེན་ཕྱིན་དུ་འདྲི། གཞེས་མདོག་དང་ནི་  
 ལྷ་དུ་འདྲི། སྤལ་རྒྱབ་སྒྲན་ཀྱི་མདངས་མདོན་བཏང་། ཚལ་མེ་ཐོད་ཐུན་རེ་བཏང་། རྒྱ་  
 ཚད་ག་ཀྱང་དེ་དང་མཆུངས། ལས་ཟན་བྱན་གྱི་མོ་དཀར་ནི་ཐུན་གཉིས་བཏང་བ་ཡིན།  
 འགྲོན་བྱ་ཐེགས་ཐལ་ཐུན་ཕྱིན་དོའམ། རྒྱལ་མཚལ་དེའི་ཕྱིན་དུ་འདྲི། ཕྱི་ཚེ་བ་ལ་ཐེང་  
 ཉིད་བསྐྱུར། ལྷག་གི་རྒྱུན་ལ་ཁྱི་ལ་བསྐྱུར། ལི་བཞི་རོ་གཙོན་ནའང་འཆུར་བསྐྱུར། གསང་  
 སྒྲན་ནི། རྩ་མ་སམ་སལ་མ་བྱས་གསར་པ་ཆག ། དུམ་ཐུན་ཅིག་བཏང་། ར་ལིང་ཆེན་  
 སྐམ་འདེབ་བྱད། རུང་ནས་ལུ་ཞུ་རྒྱུར་ནས་འདེབས་སོ། ། ལིང་ཐོག་ཤིན་ཏུ་སྡིང་ན་  
 ཐུག་པོར་འགྱུར། ། མཐོང་བྱེད་འགྲིབ་ན་ར་ཞེས་བྱ་བ་འབྱུང་། ། མཚལ་  
 དཀར་རྩོམ་མཁྱིམ་ཏུ་ཤིག་རྒྱ་ཚད་དང་། ། ད་ཆུར་ནམས་དེ་ཀྱན་དང་དུང་ཐལ་  
 མཉམ། ། དུང་ཐལ་ཕྱིན་དང་མཉམ་པའི་ཏུ་ཤིག་དང་། ། ལར་གཞོང་ནང་དུ་  
 གཡའ་ཐོན་བར་དུ་ཉེས། ། སྐམས་འདེབ་བྱས་པ་རང་ལ་གྲོལ་བ་འགྱུར། །  
 མིའི་དབང་པོ་ནམ་རྒྱལ་གྲགས་བཟང་ལུགས། ། ཟབ་ལིང་སྤགས་ནི། རང་ལྷ་  
 མོ་དམར་མོ་ཐུག་ན་ཉི་ལྷ་སྐམ་པ། མིག་གི་ནད་ཀྱན་གསལ་བར་བསམ་ལ།  
 བད་པའི་སྤག་པ་བྱ་བུ་མིག་ནམས་ཁ་སྤེབ་གོ། ། ཐུག་སྒྲོག་གསེར་གྱི་སྤྱིར་སྤྱིར་  
 ལ་ལིང་ཐོག་ལོང་། སྤགས་ནིཾ ཐིག་པོར་ཐདཾ དེ་ནི་མིག་ནད་ཀྱན་ལ་  
 སན། སྤྱིས་པའི་མིག་ནད་ལ། རྩོད་ཀྱི་དམར་པོ་ལྷ་ཞོ་བཏབ་པའི་སན། །  
 སྤྱིས་པ་ཆུང་དུའི་མིག་ནད་ལ། ། མའི་ལུ་མདའ་སྤྱན་པའི་སན། ། ལིང་ཐོག་  
 རྩོང་པའི་ར་བཙོད། སྐམ་ལ། ཉ་ཕྱིས་འགྲོན་བྱ་ཚལ་དུང་། ། མི་ཐོད་ཚ་མ་  
 ལུ་ནི་སེལ་ལོ་མེ་བསྤེགས་ཐལ། ། པ་ཞིབ་རྟགས་རྒྱ་མེས་དྲིལ་ཅེ་སྤད། དེའི་  
 སྤན་ཁྱེར་ལིང་རོའི་སྤྲོང་དུ་བཏབ། ། གོང་གི་སྤན་ལའི་སྤྲོང་དུ་འཚལ་རྟོད་  
 བྱི། ། ལིང་རོ་ཆོད་ཀ་རྩོད་འདྲིན་ཐེང་རེ་བཏང་། ། ར་ཐག་རྒྱངས་ན་སྤན་  
 འདབ་ཤོག་ཏུ་འཇུག ། མིག་ལ་ཁ་ཕྱིན་ཉ་ཤིའི་དུང་པ་དང་། ། ལ་རུའི་གང་  
 དུག་གོ་སྤྲོད་དུང་པ་བདུག ། ལ་ཁོད་འགྲོ་ཆེ་མི་ཕྱིན་ཐབས་ལ་ནི། ། ལིག་

སྤེབ་ཐ་ལ་རྟག་ཆ་བྱག་པ་པན། ། ཡང་ན་སྐྱེ་ཁའི་མཁྲིས་པ་བྱག་པ་པན། །  
 རུང་ཐལ་ཡུང་བ་གུར་གུམ་དང་། ། གསེར་མདོག་རུ་ཞོ་སྐྱར་ལ་བྱག ། དེ་  
 ཡང་ཁ་བྱིད་སྐྱན་མཆོག་ཡིན། ། མིག་ལ་མཆོན་པོགས་ཅ་སྐྱང་པ་ལ། ག་སུར་  
 བྱིཾ་བཤག་ཏོང་ལན་གཡེར་མ་བའི་ཞོ་བྱག ། རྒྱ་མཆོ་རྩིད་མེད་རྒྱད་པ་གང་རྒྱའི་  
 སྐང་ཐོག་ལ་བཏབ། རྒྱག་ཀྱང་བྱ། ། ར་འཆོན་དམར་པོ་ཐོས་ན་དྲག་ལོང་  
 པན། ། བརྒྱད་པ་ལ་ན་ལེ་ཤམ་ནི་ཞོ་དང་སྐྱར། ། མཆོན་མོ་མི་མཐོང་མིག་  
 སྐྱན་མཆོག ། དྲི་ཡང་ཀྱ་དང་ཆ་བ་གསུམ། ། རྒྱ་མཆོའི་སྐབ་པའི་འོ་མ། །  
 དེལ་བྱ་བྱས་པའི་མིག་སྐྱན་གྱི། ། མཆོན་མོ་ལོང་བའི་མིག་ནད་སེལ། ། སྐྱ་  
 དེབ་ལ། རྒྱ་ཐིང་ཁ་ཆེ་གུར་གུམ་གཉིས། ། ཞིབ་བཏག་རྒྱས་སྐྱར་མིག་ཏུ་  
 རྒྱག ། རྒྱ་དེབ་བྱག་ཅིང་མདོག་དཀར་གསལ་བ་སྤ། ། སྐྱ་དེབ་སྐབ་ཅིང་  
 མདོག་སྐྱ་བསལ་བ་བཀའ། ། དེ་གཉིས་སེལ་བར་བྱེད་པའི་མདེབ་སྐྱན་ནི། །  
 ཁ་ཆེ་གུར་གུམ་སྐྱ་ཅི་སྐྱར་བར་བྱན། ། ལྷགས་གྱི་ཅ་དང་ཏ་ཤིག་རྟོ། ། མཆོལ་  
 དཀར་དམ་མཁྲིས་དང་རྒྱུར་རྩམས། ། ཆ་མཉམ་ཤིན་ཏུ་ཞིབ་བཏག་ལ། །  
 ལག་ལེན་སྐམ་བདེ་བ་བྱ། ཡང་ན་རུ་ཞོ་སྐྱར། འཛུབ་མའི་མིག་སྐྱར་ནས་བྱག་བཞིན་ཏུ་  
 མིག་ཏུ་རྒྱག ། མིག་ནད་སེལ་བའི་བདུད་ཅི་ཡིན། ། མིག་ཆག་ལ་སོགས་ཆེ་མ་  
 འཛྲག ། ཁ་ཆེ་སྐྱ་བ་དམ་མཁྲིས་དང་། ། སྐྱར་ཁན་ཨ་ཏུ་གསེར་མདོག་  
 ལ། ། རས་དཀར་ལྷམ་སྤེ་སྐྱང་ལ་བཞག ། ལྷགས་སུར་གྱི་ནི་ཡང་ཡང་  
 ཅིར། ། ཉལ་ནས་ཉིན་རེ་བཞིན་ཏུ་རྒྱག ། མིག་ཆག་སེལ་བའི་བདུད་ཅི་  
 ཡིན། ། མིག་གི་བྱི་ནས་ཆ་བ་ལ། ། ཆོར་སྐྱན་བ་རྒྱར་སྐྱར་ལ་བྱག ། ཡང་  
 ཅིག་མིག་སྐྱན་སྐྱར་བ་ལ། ། སྐྱར་བའི་ཁན་རྟ་གུར་གུམ་ཡུང་བ་དང་། ། ད་  
 རྒྱུར་ཨ་རུ་འབྲིག་བྱེད་གསེར་མདོག་གཉིས། ། དམ་མཁྲིས་ལྷག་ཅ་བྱི་ལ་མ་རི་  
 རྩམས། ། ཞིབ་པར་བཏག་སྤེ་དར་དམར་སྐམ་བྱ་སྤེ། ། རུ་ཞོར་སྐྱང་ལ་མིག་

དུ་ལྷག ། སྐྱེ་རབ་རིབ་ཕྱི་མ་འཇག ། མིག་ནད་ཀུན་ལ་ཕན་པ་ཡིན། །  
 དེ་ལས་དགེ་བ་བྱང་བ་ལས། ། ཆེ་འདིར་མིག་གིས་སྐྱེན་བྲལ་ནས། ། མ་  
 འོངས་ཡེ་ཤེས་སྐྱེན་ལྡན་ཤོག ། སྐྱེན་གྱི་ལྷ་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། ། ལུ་རྩམ།

༩༩ གི རྣ་བ་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཞུགས། ། ཉན་བྱེད་དབང་  
 པོའི་སྐྱེན་ལེལ་བཤད། ། དབྱེ་རུ་རུང་དང་མི་རུང་དང་། ། རུང་སྤང་པོ་  
 མཁས་པའི་བཞེད་གཞུང་གི། ། མའི་སྐྱེན་ན་འོན་པ་དང་། ། མཆོན་གྱི་རྩ་  
 གཉན་ཆོད་པར་དང་། ། རྐྱེན་རུ་རྩག་ཁྲག་འཇག་པ་དང་། ། སྐག་ཆེ་སྐྱེ་མེད་  
 རྣ་བ་གཙང་། ། རྣས་དང་ཡུན་རིང་འོན་པ་དང་། ། གདོན་ཅན་དབྱེ་བ་མི་  
 བྱའོ། ། དབྱེ་བ་རུང་བ་འདི་ལྟར་ཡིན། ། དང་པོ་སྐྱེན་མེད་དེ་རྗེས་ལ། །  
 རྒྱང་དང་ཁྲག་དང་ཆོད་པ་ཡིན། ། རྐྱེན་གྱི་འཕྲལ་རུ་འོན་པ་དང་། ། སྐག་ཆེ་  
 དམ་ཆེ་བྲུག་གཟེར་རྒྱང་། ། འོན་ཆབ་ཆེ་ཞིང་རྣ་སྐྱགས་སྐྱིན། ། དུས་ཡུན་  
 སྤང་དང་བཞོན་པ་རྣམས། ། དབྱེ་བར་རུང་བའི་མཆོན་ཉིད་ཡིན། ། དབྱེ་  
 ཆོས་སྐྱེན་འགྲོའི་གོ་ཆ་ནི། ། ཞག་བདུན་གོང་ན་རིམ་འགོ་བྱས། ། ལ་ཟས་  
 བཅུད་ཅན་ཉེན་པ་དང་། ། སྦྱིད་ལམ་དལ་ཤིང་ཕྱོད་བ་དང་། ། ལུས་སྐྱི་སྐྱེ་མཉེ་  
 དྲག་ཏུ་བྱ་། ། མཁས་སྦྱིད་ཕྱོད་ཀྱི་དུག་གིས་བདུག ། ཞག་གསུམ་རྩམ་གྱི་གོང་  
 དུ་ནི། ། རྣ་བའི་མཐའ་མར་སྐྱེས་བྱུག་སྟེ། ། ཟན་ཕྱོད་ལུ་མཁན་རུས་དུག་  
 བྱ། ། ལ་སྐྱག་སྐྱོག་སྐྱེ་ཤིང་ཀུན་དང་། ། སྐྱེ་ཆེ་སྐྱེར་བ་ལུ་བའི། ། རྣ་བ་རྒྱང་  
 དེ་ཟན་གྱི་བགགས། ། མཆོན་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ། ། དངོས་བཞི་ཇི་ལྟར་དབྱེ་  
 བའི་ཐབས། ། ཆོས་དང་གཟའ་སྐྱར་བཟང་པོ་ལ། ། ཤར་དུ་སྐྱས་སྐྱེན་གྱི་བདེ་  
 བ་ཉལ། ། སྐྱག་མའི་སྐྱེ་གྱུ་འཇུག་གང་པ། ། རྣའི་ནད་རུ་བཞི་བཞི་བཞུག །  
 རྒྱང་མི་ཆོར་བར་དྲག་དུ་འཛིབ། ། རན་ཆོད་ལྟས་ཀྱིན་དབྱིབ་པར་བྱས། །  
 ཁྲག་འབྱང་ཁྱུར་ནས་དུག་དང་སྤང། ། འདི་ནི་པལ་ཆེར་བྱེད་དར་ཏེ། ། བྱེ་

གོང་གོང་ལ་མང་མི་བྱུག ། དེ་ན་ནང་གི་ཁྲག་བསལ་སྟེ། ། ཅུང་ཟད་སྒྲ་བའི་  
 ཐོས་བསམ་བྱིས། ། ཐོས་ན་རྟོག་ཉིས་སྒྲ་ཡང་བཅད། ། དེ་ན་དལ་བྱ་རྒྱང་བ་  
 བྱ། ། ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་སྟེན་པ་ནི། ། ཤ་དམར་བཅུད་ཅན་ཆོས་ཁྲ་  
 བཏུང་། ། ཆང་བཟང་རན་ཆམ་བཏུང་བར་བྱ། ། མཆན་མོག་ཀྱང་སྟེང་མེ་  
 བྱ། ། ཁ་ཟས་སྤང་དྲག་ཤུལ་དང་། ། རྒྱང་ཆེར་སྒྲ་བའི་སྒྲ་ཆེར་ཉན། །  
 འདི་ནམས་ཤིན་ཏུ་སྤང་བྱ་ཡིན། ། རྩེས་ལ་ན་བའི་མདུན་ཀྱབ་ཀྱི། ། བྱ་ཁའི་  
 ཐང་ཀར་མེ་ཆ་ནི། ། ཕྱིས་མི་བསྒྲག་པའི་གདམས་པ་ཡིན། ། རྩ་བཤལ་ནི།  
 དུར་བྱིད་དན་རྟོག་གཁེར་མེ་ཏོག ། རུ་རྩ་ལ་སྤྱག་ཞུག་ཆོས་འབྲས། ། བྱང་པ་  
 རྩ་ཆ་ཡུང་རྒྱུག་དང་། ། ཤིང་མངར་ཞིབ་བཏག་དར་ཆགས་བྱེ། ། འབྲུ་མར་  
 རྩུར་ལ་འཇམ་སྒོས་བདུག ། བྱི་བལ་ཟན་དོན་ན་བ་དགང་། ། ཁྲག་ནག་  
 འཇག་དང་འོན་པ་མེལ། ། རབ་ཀྱི་གང་པ་ནད་ཀྱན་སྦྱང་། ། འདི་ནི་རེ་སྦྱང་  
 རྩ་སྦྱང་སྟེ། ། རྩ་བའི་ནད་ཀྱན་མི་མེལ་མེད། ། རྩ་བ་སྦྱང་དང་བལ་ན་  
 ཡང་། ། དེ་ལ་བཙོས་པའི་ཕན་སྦྱེད་མེད། ། རྩ་བ་དགུ་དང་མ་བལ་བ། ། དེ་  
 བཙོས་པ་ཕན་པ་ཡིན། ། རྩ་བ་འོན་པ་བཙོས་པ་ལ། ། མ་ཞི་རུ་རྩ་ཤིང་ཀྱན་  
 དང་། ། རྩོག་སྒྲ་སྒྲ་ཅི་ཨ་རུ་ར། ། རྩ་ཆ་ཞུག་ཆོས་འབྲས་བྱ་ནམས། ། ཏིལ་  
 མར་རམ་ནི་འབྲུ་མར་སྦྱར། ། ཡང་ན་ར་སྤྱག་རྩ་སྦྱར་སྤྱག ། བྱི་བལ་བར་ཟན་  
 དག་གི་སྤགས། ། རབ་ཀྱི་འདྲེན་པ་གོང་དང་འབྲ། ། རྩ་བའི་ནད་རིགས་སྦྱི་  
 སྦྱན་ནི། ། ཨ་རུ་གཁེར་མདྲོག་རུ་རྩ་གཉིས། ། རྩར་སྤྱག་ཁོང་དུ་བཏང་བ་  
 ཡིན། ། སྤ་འདེབ་ལ་སྤགས་རྩས་པ་ནི། ། མན་ངག་རྩ་ཆར་ནད་དུ་  
 གཟིགས། ། རྩ་བ་སྦྱང་སྦྱང་ན་བ་ལ། ། སྒྲ་ཅི་རྩ་སྤྱགས་ཕན་པ་ཡིན། ། རྩ་བ་  
 རྩུག་ཅིང་ན་བ་ལ། ། ལྷག་སྦྱིན་རྩ་ཆ་སྤྱག་པ་ཕན། ། ཨི་ཏི།

༡༤ ང རྩ་ནད་བཙོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཟུགས། ། སྤ་རུ་བཱེུར་

ལ་ན་ལོ། ལྷ་འགགས་ཆམ་ཤུན་མཚུལ་པ་ཞེན། ། གག་ལྷོག་ཚུ་མེར་མིང་སྤང་  
 བབ། ། མགོ་འགམས་ཚུ་མེར་ཚུལ་པར་ཞེན། ། སློ་འགམ་ལྷ་ཚུ་དག་ན་ཁྲག་  
 འབྱུང་ལྷ་ཙར་ཞེན། ། དེ་ན་མས་ཀྱན་ལ་འདི་ལྟར་བྱ། ། དང་པོ་མགོ་པོ་སྐྱུ་མ་  
 ལྷན་བྱ། ། དེ་ན་སང་མེ་རྒྱ་ཚྭ་དང་། ། སྐྱགས་པ་དགེ་བཤེར་སྐ་རྒྱ་བསྐྱེགས་  
 པའི་ཐལ། ། ཞུ་མཁན་ལ་སྐྱར་འོ་དྲོན་ཅམ། ། ཆ་སྐྱད་དོར་མ་ལྟར་  
 བུའམ། ། འདྲུབ་མོའི་ཆོག་ཡང་ནས་གཉིས་སྐྱག་པོ་མར་ནང་ཡིས། ། ཐིག་པ་ལྷ་  
 བདུན་སྤར་སྐྱག་ལ། ། རུང་ཞིག་ཟུན་གཅིག་ཟུལ་བདུག་རྗེས་མགོ་བོ་སྤྲོད། །  
 ཆ་ཞིང་གཡའ་ལ་སྐབ་མང་འབྱུང་། ། དེ་ན་ཚུ་མེར་དམར་ཅན་ནམ། ། རྒྱག་  
 སྐྱགས་ནད་དེ་གང་ཡོད་འབྱུང་། ། ཏ་ཅང་དྲག་པར་མེན་ཆམ་མེན་ཅི་བདེར་  
 དབྱུངས། ། ཅ་སྒོལ་སྤྱིད་ཁྲག་རྩྭ་པ་ན། ། དམ་མཐིས་སྐྱ་ཙ་ཟུབ་ཐལ་  
 སྐྱར། ། རིལ་བྱ་སྤར་རྒྱངས་མགོ་སྤྲོད་སྐྱངས། ། སྐལ་བར་ས་འདག་གང་མ་  
 བདུག ། བྱེ་བྲག་ཆམ་དག་ན་པོང་ང་དཀར། ། སྐ་སྐང་གོང་གི་སྤྲོད་དུ་  
 ལྷན། ། མགོ་འགམ་སྐྱོས་དཀར་གང་ཐིག་བསྐྱན། ། སློ་འགམ་བྱི་མཐིས་ཚུ་  
 གང་བསྐྱན། ། དེ་ན་རྟ་སྐང་ཁུ་བ་ལ། ། ཀར་ཞུན་མར་སྐྱར་ལ་སྐྱག ། རྗེས་  
 ལ་སྐྱ་སྐང་སྐྱོས་དཀར་དང་། ། མར་དཀར་སྐྱར་བ་དུ་བའི་བདུག ། མེ་བུར་  
 མི་སྤྲོད་བཞིལ་འཇམ་རྟེན། ། ལྷ་འགགས་དྲི་ཆོར་གྱི་བཤལ། ལྷ་འགགས་  
 བཙས་པའི་ཐབས་ལ་ནི། ། བུལ་སྐྱོག་བྱ་ཐལ་གཡེར་མ་དང་། ། རྒྱ་ཚྭ་སྐྱག་པ་  
 ཅ་སྐྱ་དང་། ། སི་མིང་རུ་རྟ་ཞིབ་བཏག་སྟེ། ། ལྷ་བའི་ནང་དུ་སྐྱག་ལ་  
 གཉེས། ། དེ་ཡང་ཉི་མ་མཐུད་བྱེད་སྟེ། ། ལྷ་ནས་རྒྱུད་ནི་དྲག་དུ་བྱ། ། དེ་ལ་  
 འབྱུམར་སྐྱག ། ནང་མ་གསུམ་གྱི་ལྷ་འགགས་སེལ། ། ལྷ་འགགས་ནད་ནི་  
 བཙས་པ་ལ། ། བྱ་བུལ་དཀར་ནག་ཨ་རུ་ར། ། རུ་རྟ་གསུམ་གྱི་དྲི་རྒྱར་  
 སྐྱར། ། ལྷ་དྲོ་ལྷ་ནད་བཏང་གུར་ན། ། སྐྱང་སྐྱང་ཁྲིད་གྱི་རྒྱག་དང་ཚུ་མེར་

ལྷགས། །མགོ་ན་མིག་ཆོག་དྲི་མེ་ཆོར་བ་དང་། །སྤ་འགག་ནད་ནི་སེལ་བ་  
 བྱེད་པར་ཡིན། །སྤག་པ་ཀ་རའི་ཁྱ་བའི་སྤ་སྤྱིག་པ། །སིང་སོང་འགའ་ཤིང་  
 བདུག་པ་མེ་ལེན་ནོ། །སྤའི་ནད་དུ་ཤ་སྤྱག་སྐྱེས་པ་ལ། །ཤ་སྤྱག་ཁབ་ཅེའི་  
 སྤོལ་ཏེ་ཆ་དུ་བཏང་། །ནག་ཚུར་བྱ་བལ་མ་དང་སྤྱག་ཤ་བ། །ཁབ་ལེན་དམ་  
 མཁྱིས་ཐོབ་འགགས་བཏབ་པ། །སྤ་བའི་ཞོ་རལ་སྤྱན་བལ་ནི། །ནད་བརྟུག་  
 རྒྱང་ན་ཕྱི་རོལ་ན། །བྱ་ཆོད་སྤའམ་རི་སྤ་སྤྱར། །སྤྱི་དཀར་དར་གྱི་སྤན་ན་  
 བཞག །སྤ་ནས་ཁྲག་འཛག་རིགས་ལ་རྣམ་གསུམ་སྤེ། །སེར་ལ་སྤ་བ་སྤྱད་པ་  
 ལ་འབྱུང་སྤེ། །སྤྱིན་འཛམས་དུ་ཙོད་གྱི་མེ་ཆ་བྱ། །སྤྱག་ནག་སྤལ་བཞི་ལ་  
 བབ་སྤེ་པ་ཅིང་། །རུ་མ་སྤྱིག་པ་བཟོག་སྤྱད་པའི་བཅིང་། །ར་ལ་དང་པ་ཆ་  
 ཁ་བྱེ་བ་ཡིན། །སྤ་དབུགས་གྱི་གང་སྤེབ་དཔུང་འཛུམ་གྱིག །སྤ་ཁྲག་གང་གི་  
 མ་ཆོད་ནས། །མཐའ་བཞི་ཁྱ་བ་བཞི་ལེན་དང་། །བི་བྱའི་ཆ་ལ་ཁ་སྤེབས་  
 མཛད། །ཉའི་གོ་རོ་ཁྲག་བཙོད་དང་། །ཟུར་མཁར་ཁྲག་གཙོད་ལ་སྤྱགས་  
 བཏང་། །སྤན་ཅམ་ཚུ་ལུར་མཆོག་དུ་བསྤྱགས། །སྤན་མ་ཕོ་པའི་སྤན་བཙ་  
 བྱི། །རྒྱབ་ཅིང་ཆ་ཁ་སྤྱམ་པའི་བྱིར། །སྤར་སྤྱེས་འཛེལ་ལ་བྱི་སྤྱེས་  
 འགྱེད། །དེ་བྱིར་ཁྲག་མཁྱིས་ནད་དང་པན། །དེ་ཅས་དེའི་ལག་ལེན་ནི། །སྤན་  
 བྱེད་དར་ཅག་སར་རྒྱང་རེ། །གངས་རྒྱ་དཀར་ཡོལ་གང་ལ་བཏབ། །དཀར་ཡོལ་དམ་ཅམ་  
 བཏུང་ལ་བཏང་། །ཐང་རེ་འགྲོ་བ་ལྟ་བུ་ནི། །སྤན་པ་རུས་པ་ཐོན་པ་ཡིན། །དེ་རྣམས་  
 གུན་གྱི་མ་ཆད་དོ། །སྤེང་ན་སྤྱག་ཕོ་ཡོད་པ་ཡིན། །སྤང་ཆེན་མེ་ཏྲིག་བརྟུག་སྤྱམ་པ། །  
 ཤིན་ཏུ་གསང་བའི་སྤྱགས་གོ། །ལུས་སྤོད་རྒྱའི་འཁྲལ་འཁོར་ཅས། །སྤ་ཁྲག་གཏིང་ནས་  
 རོལ་ཐུར་ནས། །གསོ་ཐབས་འདི་ལས་སྤྱག་པ་མེད། །ས་གསུམ་ཆལ་གྱང་སྤོད་དཀའ་  
 བ། །དེས་མ་མ་འཛོག་འགྲོ་དོན་གྱི།

༣༥ ཅི ཁ་ནད་བཙོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བལྟགས། །གྲུ་ཕྱི་རྒྱུ་  
 ལ་འདུད། །ཆེ་སྤང་འདུལ་བར་འདོད་པ་ན། །རྒྱ་ཆ་འཛི་རྟ་བྱི་སྤྱ་ལིང་



སྒྲིག་སྒྲུབ་ཀྱིས། །སྒྲིག་ཀྱི་ཕྱིར་བྱ་མ་ཅུ་རྩ་ལྔ་ཀྱི་ཁྱེད་རྒྱུད་ལ་ཅན། །གཡས་ཨ་ཙ་  
 ཀ་དང་མ་གཅི་རྩ་སྒྲིལ། །ཞིབ་པར་བཏག་པའི་ཕྱིམ་དེ། །ལེབ་ཀྱི་ཀ་བཞིའི་  
 རྒྱུ་སྒྲིབ་ལ། །ཁྱེ་མ་མེད་པར་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲི། །ཐུར་ལ་མགོ་པོའི་ནད་སྒྲིབ་  
 སྒྲིམས། །ནད་རྒྱུ་མགོ་སྒྲིབ་ཕྱིར་འཛག་བཅུག། །ནད་དུ་ཤོར་ན་དན་སྒྲིབ་  
 སྒྲིམ། །འདི་ཉིད་ཡང་ཡང་རྟེན་པ་ཡིས། །ཐུར་དུ་འགྲག་པར་ཐེ་ཆོས་  
 མེད། །ཤེས་ལྡན་བུའི་ཉམས་ཡིག་ཡིན། །ལྷེ་སྒྲིབ་ཁ་ཁྱེད་སྒྲིབ་འཛག་ཟས་མི་  
 ཐར། །སྒྲིབ་ཁྱེད་ལྷེའི་ལྷེ་སྒྲིབ་འཛོམས། །ཁྱེ་ཐོན་ལན་ཆའི་སྒྲིབ་བ་  
 ལ། །རྒྱ་ཆ་བྱང་པ་གོ་ཕྱེ་འཛོམས། །མེ་རྟོག་ལྷ་རྩ་གསུམ་པའི་དོ་བའི་ཅ། །  
 ཐར་ཅུ་དུར་ཕྱིད་རྒྱ་ཅ་དང་། །རེ་ལྷག་པ་རྩམས་ཞིབ་པར་བཏག། །དར་ལ་  
 བསྟུམ་ལ་ལྷེ་སྒྲིབ་བཞག། །ཟར་བུའམ་ཁྱེད་བུའམ་བསྟུམ་པར་བྱ། །ནད་རྒྱུ་  
 མགོ་སྒྲིབ་ཕྱིར་འཛག་བཅུག། །ཁོད་དུ་བཏང་ན་དན་ཁྱེད་སྒྲིམ། །འཕྲལ་དུ་  
 ཟུག་ཅོག་དོ་ཆར་ཆེ། །རྒྱ་ཆ་སྒྲིབ་ཅི་སྒྲིག་སྒྲིག་གསུམ། །དར་སྒྲིབ་ལྷེ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་  
 དུ་བསྟུམ། །གཉན་གསོད་སྒྲིབ་འདུལ་རང་རྟོལ་བྱང་། །ཤོ་རེ་མཆོམ་པར་  
 མན་དག་ལས། །ཤིང་གི་ཐར་མ་འཛབ་ཅིའི་དབྱིབ། །མ་གཏན་ཞིང་ཆེ་སྒྲིབ་  
 མཆུང་། །དེ་འབར་མ་རྒྱུ་ཁྱེད་མི་ཆར་སྒྲིབ་སམ་བཟང་སྒྲིབ་པར་ཁ་འདྲ། །  
 དར་སྒྲིབ་འཛོམས་པོའི་སྒྲིབ་འཛོམས་ཅེས། །དེའི་སྒྲིབ་དུ་རྟོལ་སྒྲིབ་ཤི། །ཕྱི་ནད་  
 དཔེ་ཡི་སྒྲིབ་མི་ནི། །སྒྲིབ་མེད་སྒྲིབ་བཟང་དག་གི་སྒྲིབ། །དེའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་  
 དང་བག་ཕྱེད་སྒྲིབ་སྒྲིབ། །གད་མི་མི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་མི་དགོས་པར་བ། །སྒྲིབ་པ་  
 འཁྲིས་ན་སྒྲིབ་པ་སྒྲིབ་པ་བསོད། །སྒྲིབ་པ་སྒྲིབ་པོ་འཆོ་སྒྲིབ་བདབ། །གཡས་  
 གཡོན་དུ་ཉེམ་སྒྲིབ་སྒྲིབ། །དེ་སྒྲིབ་ཕྱི་བའམ། །རས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ལུས་སྒྲིབ་ མར་  
 དཀར་དང་འབྲི་མོག་རྩེས་སྒྲིབ་སྒྲིབ། །ཁ་ཕྱི་རྟོག་ལ་ཁྱེད་པོ་རང་རྒྱུ་སྒྲིབ། །ལུས་  
 ཐེལ་སྒྲིབ། །དཔལ་འབྱེད་བན་རྒྱུད་པ་བད་རྒྱུ་ལ། །ཨ་རུ་ར་གསེར་མདོག་བྲག་

ཞུན་ཤ་བ་ཀ དེ་གསུམ་ཞིབ་བཏག་རང་ཚུ་སྦྱར། མེངས་འགགས་བྱང་བ་  
ཚུའི་ནད་ལས་སྒྲོལ། ཟུབ།

༡༩ ཆི སྒྲིལ་ནད་བཙམ་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བཟུགས། ། སྒྲིལ་ནད་  
གཡའ་འབྱུབ་ནག་འཛག་ཨ་རུ་ར། ། སེར་ཕྱོམ་ནག་ཚུར་ཐང་གི་ཁྱུར་ཁོང་  
ངོ། ། རུལ་ཚོད་དམ་མཁྱིས་བྱི་ལ་མ་རི་བྱུག ། སྒྲིལ་ནད་སེལ་བ་མན་ངག་  
འདི་ཡིན་ཏེ། ། འཛོལ་མར་གསར་སྦྱར་ལ་སྒྲིལ་ལ་བྱུག ། བྲག་ལ་བྲག་རན་  
ཡིན་ཏེ། མི་འཇིག་ལག་ལེན་ཚུང་གྲུབ་ཡིན། ། ཁ་རིམ་མཚུ་དང་སྒྲིལ་དང་  
ནི། ། རྩེ་ལ་རྟོལ་མིག་བྱང་བ་ལ། ། དེ་ལ་དང་པོ་སྦྱང་བ་ཡན། ། བྱར་གྲུམ་  
ཐོང་ངའི་ག་ཏ་དང་། ། སྦྱི་བ་སེལ་སྒྲིལ་ཐང་མཁྱུར་རྒྱང་ཅང་། ། ཁ་ནད་ཁ་  
རིམ་སེལ་བར་བྱེད། ། རུལ་ཞིང་ནག་འཛག་ཟུག་གཟེར་ཆེ། ། སྒྲན་མཚོག་  
ཐར་དཀར་སྦྱ་ཟི་དང་། ། ཐོང་དམར་གྲུ་གྲུལ་དཀར་པོ་དང་། ། མར་སྦྱར་  
སྦྱས་ན་བཏུག་པ་སེལ། ། གོང་གི་སྒྲན་ལ་ག་བྱར་དང་། ། སྒྲི་ཐང་གྱར་གྲུམ་བྱི་  
ཚུ་སྦྱར། ། དག་སྦྱས་མར་སྦྱར་བ་གྲུམ་པ་སེལ། ། ཁ་ནད་སེལ་བ་མན་ངག་  
ལ། ། སྦྱུར་བྱུན་ཡུང་བ་རྟོང་ལེན་དང་། ། སེང་ཁྱོམས་རུ་རྟ་མར་གསར་  
སྦྱ། ། ཟུབ་དང་མི་ཟུབ་རྟོས་ལ་གྱིས། ། སོའི་བཅུད་ལེན་སོ་ཆ་ནི། ། གཉན་  
སྦྱང་སྦྱ་ཆི་སྒྲན་སྦྱང་ཤིང་གུན་དང་། ། སྦྱ་བྱེད་ཅོང་ཞི་དཀར་བྱེད་ལྷག་མིག་  
འབྲས། ། སྒྲིལ་སྦྱེས་རྒྱ་མཚོ་སྦྱང་པོ་ཆེའི་ཤ། ། བསེ་རུ་དཀར་དང་སོ་ཆགས་  
དམ་བྱེད་ནི། ། ཨ་རུ་གསེར་མདྲིག་ནམས་ནི་ཆ་མཉམ་པ། ། ཞིབ་པར་འདམ་  
རྟགས་རིལ་བྱ་ནི། ། སྒན་པོ་ཚམ་རེ་སོ་བར་ནམས་སྦྱ་སྒྲེམ། ། ཁམ་གྱི་རམ་  
ཆོའི་བར་རུ་སོའི་ལུབ། ། རྒུལ་པོ་རུང་འཁོར་གདམས་པ་ལ། ། སོ་སྦྱ་ཆགས་  
དམ་ཅོང་ཞི་ལ། ། སོ་དཀར་བྱེད་ལ་ལྷག་མིག་དཀར། ། མཉན་སྒྲིན་སྦྱང་ལ་  
ཤིང་གུན་སྦྱ་ཆིའོ། ། གདོན་སྦྱང་གྲུ་གྲུལ་སྒྲིལ་སྦྱེད་རྒྱ་འཚོ། ། སྦྱང་པོ་ཆེའི་ཤ།

ལུ་ཡུའི་རྩལ་སྤྲངས་སོ་ཆོགས་དམ་བྱེད་ལ། ། ཨ་རུ་གསེར་མདྲོག་ཞིབ་བཏག་  
 ཉིན་རེ་བཞིན། ། བྱག་པ་བྱེད་པ་པོ་ཅིའི་གདམས་པ་ཡིན། ། ཅོང་ཨ་ཅོང་རྒྱ་  
 མཆོ་དམ་མཁྱིམ་སྒྲ་ཆེ་དཀར་ར་ཤིང་ཀུན་མིག་ལྷག་མིག་དཀར་པོ། སྤྲ་བ་ཁྲུང་སྤང་  
 པོའི་སྤྲན། ཉིན་རེ་བཅ་མོལ་པ་མ་སྤང་དང་སྤྲུག་པ་སྤྲན། བྱག་པ་འབྲས་ཤིང་  
 དཀར། ། མོད་པ་པོ་བྱིར་གདམས་པ་ཡིན། ། རྒྱ་རྒྱག་དམ་མཁྱིམ་ཆོལ་གསུམ།  
 ཞིབ་བཏག་རྩྭ་རྩྭ་སོ་ལ་བཏབ། ། སོ་ཀྱག་བྱས་ལ་བྱེ་ལ་དཔོ། ། སོ་ཅིའི་  
 གདམ་པ་བཅ་མོ་འདི། ། བྱག་སྤྲན་ལྷག་རྒྱན་ལ་ཁྲག་འཕེལ་ལྷེ་རྒྱུང་  
 བབ། ། སྤྱི་རྒྱག་སྤུ་ཐེན་ཡང་ན་རྩ་རྩམ་ཅན་སྤྱི་རྒྱག་ཏུ་བདུག་མེ་ཆ་བསྟབ། །  
 བལ་ཤམས་གཡེར་མ་རྒྱ་ཚུ་སྟབ། ། མ་ཐུབ་ཁྲག་དབྱུང་མང་ན་བཅད། ། ལྷེ་  
 རྒྱུང་བཅད་པའི་གདམ་པ་ལ། ། ལྷགས་ཀྱི་ཐོག་ཁབ་སྤམ་ཅམ། ། ཤིང་གི་  
 ལུ་བ་ཡོད་པར་བྱས། ། ཅེ་མོ་ཁ་ཅམ་པ་ཀྱབ། ། ལྷེ་རྒྱུང་ཅེ་མོ་ནང་རྩས་  
 བས། ། བྱིར་ཐུག་དེ་ན་འཐུར་དུ་མཐེན། ། ཆ་སྤྱད་ཐོར་བ་ལྟར་བུ་ཡིས། །  
 ཤིན་ཏུ་རྩོམ་བ་གཅིག་གི་བཅད། ། དེ་མེད་ཅག་བུ་ལུ་བ་བཅུག་ལ་བཅད། །  
 བཅད་ལྷལ་ཁྲག་ངན་ཐོན་ཆད་འདོན། ། བཅད་འཆོམ་མེའི་སྤྲེག་པ་ལ། ། ཁ་  
 བང་འོད་སྤྲུག་སྤུབ་ཡང་བཅུག ། མེ་ཐེལ་བསྤྲེགས་པ་ལ་དེ་ནང་བཏང་། ཅེ་མོ་  
 ལ་རྟག་ཡོད་པར་འགྲག་རྒྱུང་བཅད་ཡོད་མཉམ་པ། ། འགྲག་ཆེན་སྤྲུག་སྤུབས་སུ་མི་ཤོང་།  
 བཅད་འཕྲོ་བསྤྲེགས་ལ་རྒྱ་སྟབ་པོ། ། མང་པོ་མཆོག་པ་མཁས་བྱེད་ཡིན། །  
 གག་པའི་མཆོན་ཉིད་མི་ལྟན་ཞིང་། ། གེ་རྫོག་རྫོག་པའི་ནད་རྣམས་ནི། །  
 བད་ཀན་ཁྲག་ལ་མ་འདས་སོ། ། གཉན་ཆོད་བད་ཁྲག་བྱེ་འགགས་གཉིས་ལྟན་  
 བ། ། སྤྲན་ནི་བྱ་རྒྱུང་རྣམས་པ་ལ། ། ཉིག་ཏུ་བཞི་ཐང་ཆ་མཉམ་བཏང་། །  
 གཉན་བསོད་བད་ཁྲག་གེ་འགགས་སེལ། ། རྒྱུང་ཆེན་བདུག་པ་འདུལ་མ་འདུད། །  
 རྫོགས་སྤྱིས་ཀྱང་མ་ཐུབ་ནས། ། རྫོག་འགག་ལྷེ་སྤངས་ནད་རིགས་ལ། ། བདུད་འདུལ་

३७ ॥ **ཐ་བ་བཙུག་པའི་ཡིག་ཆུང་བཟུགས།** ། བེད་ཀྱི་ལ་བ་མོ་  
 བ་མོ་ཤར་རྟུན་གྱི་ནང་དུ། རས་བྲེ་གང་གི་སྟེང་ས་སུ་ཨོལ་འདུད་པ་གསུམ་  
 ག་ལ། རྟེན་འབྲེལ་ལྷ་ཁག་དེ། སྒྲིའི་ཕྱི་རུ་ཞག མཚོམ་ཁག་གི་ནས་དང་  
 མཐུད་པའི་སྟེང་ས་སུ། ཀྱང་པ་གཡས་པ་ཞག རོན་དམ་མི་བདེན་ཀྱང་  
 བདེན་བྱ་ལ། ཐེམ་པ་མ་འཐོན་ཡང་ཡར་སྟེབ་ནས་བྲེ་གང་པོ་དང་ཨོལ་  
 ད་པའི་སྟེང་ས་སུ། ཀྱང་པ་གཡོན་པ་བཞག་ལ། ཀྱང་ཐོབ་མི་བདེན་དོན་  
 བདེན་བྱས་ལ་ནང་དུ་འགྲོ། སྒྲི་བའི་ཨོང་ང་གཅིག་བཏང་ལ། ཨོལ་  
 ད་པ་གསུམ་པོ་ནས་རུམ་རུམ་རེ་དང་། བྲེའི་ནས་དེ་ནས་ནང་པའི་ཨོ་གང་།  
 གསུམ་གྲེག་བྱ། རྩང་གྲིང་གི་ལྷ་འདྲེ། ཤ་ལྷག་མ་རྣམས་ཁྲེར་གཅིག  
 བ་ནང་དུ་གསོལ། ཨོ་ས་ར་ས་ར་སི་རི་ས་རི་ན་མ་ཞི་ཞི་སྒྲུ་རྩེ ཅེས་སྟེ།

བ་དང་ཨོལ་འདུད་པ་གསུམ་པོ་ལ་གསུམ་བརྒྱ་གསུམ་བརྒྱ་རྒྱས་ནས་ཐེག་གོ།  
 ཨོལ་འདུད་པ་གཅིག་འཕྲལ་ལ་བ་རྩ་བཅུག་གཅིག་སྐར་མ་རྩོགས་པ་དང་བ།  
 གཅིག་ཐོ་རངས་ཀྱི་སྐར་མ་ཡལ་ཅམ་ལ་བ། སྤ་བཅོས་བྱད་པར་ཅན། སྤ་མའི་  
 དགོང་བཞིན་གནང་བ་ཡིན། ཟབ། སྤ་ཚྲི་སྤ་བ་མ་ལུས་འཛོམས་པར་བྱེད།  
 ཞེས་ཟེར་ཁ་ཟས་ལ་ཡང་འདེབ་དགོས་པའི། ཚའི་ཚབ་ཀྱང་སྤ་ཚྲི་བྱེད།  
 སྤ་ནུ་ཡང་སྤ་ཚྲ་བྱང་བ་ཡིན། སྤ་བཅོས་མན་ངག་སྟན་པ་ནི། སྤ་ཚྲ་ཆ་  
 གཉིས་བྱ་ཚོད་ཤ། ཆ་གཅིག་ཞིབ་པར་བྱག་པ་དེ། །ཐག་མཁྱིས་ཆེན་ཆུ་  
 གང་སྟེ། །བད་ཀན་ཤས་ཆེ་ཆུ་བཀོལ་དང་། །རྒྱང་སྤ་ལ་ནི་ཆང་གི་ཕུལ།  
 ཟབ། སྤ་སྤགས་ལ། ཨོ་པ་རོལ་བུ་རྩེ་གི་རྩ་ཡ་ག་ཡ་བྲག་ཤིག་བྲག་ཤིག་སྤ་  
 རྩེ། འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་སྤ་སྤོམས། རྩོན་འགྲོ་མ་ནི་བརྒྱ་ཅེ་  
 རྒྱངས། སྤགས་མེ་སྤ་གཞོན་རྩ་སོང་བར་བསམ་སོ། །དགེ་འདི་འགྲོ་ཀྱན་  
 བད་ཤོལ་ཤོག་ཨིཐེ།

༡༥ ཉ རྟོན་ལྗེ་འཛུགས་ལ་སྟེང་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཞུགས། །  
 ཨོ་ལྷ་ཐ། སྤེབ་པ་ཀྱན་སྤང་ཡོན་ཏན་མ་ལུས་རྩོགས། ཐབས་མཁས་ཐུགས་  
 རྩེ་གཞན་པན་ཅན། །ས་གསུམ་འགྲོ་བའི་མགོན་གཅིག་པོ། །འཆོངས་  
 མེད་གཡུ་ཐོག་ཡབ་སྤས་རྒྱལ། །སྟེང་ནད་གསོ་བའི་མན་ངག་ལ། །རྒྱང་ནད་  
 རྩེ་བྱེད་ནད་དག་དང་། །བད་ཀན་རྩེད་བྱེད་ནད་དང་ནི། །ཆུ་སེར་ཆ་བའི་  
 བད་དང་གསུམ། །རོས་འཛིན་རྟགས་ཀྱི་མན་ངག་ལ། །རྩེ་བྱེད་སེམས་ཀྱི་བྱ་  
 བ་ལོག །ཤེས་པ་རྟོན་ཅིང་བྱ་བྱེད་མང། །དོན་མེད་རྩ་ཞིང་ཆོག་རྩུབ་  
 རྒྱ། །རྩེད་བྱེད་བྲན་པ་མི་གསལ་ཞིང་། །རྩེད་ངེས་ཆེ་ཞིང་སྟེང་མི་  
 དགའ། །སེམས་བྱིང་ལུས་སྤྱི་དང་ཁ་འགགས། །ཆུ་སེར་ཆ་བ་སྟེང་འདར་  
 ཞིང་། །རྒྱབ་པ་རྟོན་ཅིང་རྩ་འཛིང་གཟེར། །ཤེས་པ་ཆེ་ཞིང་གཏམ་ཡང་

འཆལ། ། གསེ་ཐབས་ཇ་ཏི་གོ་སྟོད་དང་། ། ཤིང་ཀུན་ཁ་ཅུ་ཐུན་སྐར་  
 བཅས། ། ཆང་བཀོལ་བྱ་རམ་བཏབ་བཏང་ན། ། སྟིང་རྒྱང་ནད་ནམས་སེལ་  
 བར་བྱེད། ། ཡ་དཀར་ཇ་ཏི་ཤིང་ཀུན་དང་། ། སྟིང་པོ་ཞོ་ཤ་སྟོས་དཀར་  
 དང་། ། ཅུ་ཏྲ་སྟོག་སྐྱུ་གསང་སྟུན་མའི་སྟིང་ཡིན་བྱངས་ཆེད་གས་ནམས། ཅུས་  
 བཅུད་ཁུ་བ་ཕུལ་ཏི་བཏང་། ། སྟིང་རྒྱང་ནད་ལ་བཅུད་ཅི་ཡིན། ། གོང་མོ་རི་  
 དུགས་ལ་སོགས་པའི། ། སྟིང་ལ་བསོག་ལ་དུམ་བྱར་བཏུབ། ། མར་གྱི་བཅས་  
 པའི་ནད་ཉིད་དུ། ། ཤིང་ཀུན་ཇ་ཏི་ཁ་ཅུ་ཚྲ། ། ཞོ་ཤ་གསུམ་དང་འབྲས་སྟིང་  
 མཁལ་སྐྱ་གར་སྐྱ་གསུམ། ། གོ་སྟོད་ཆ་བ་གསུམ་པོ་དང་། ། སེ་འབྲུ་མ་རྩ་ཀར་  
 རམས། ། གཏབ་ལ་སྟོ་སྟོང་དག་ལ་བཏང་། ། སྟོ་བྱེད་རྗེད་བྱེད་ལ་སོགས་  
 པ། ། སྟིང་གི་ནད་ནམས་སེལ་བར་བྱེད། ། རྗེད་བྱེད་ནམས་ལ་སྐྱུག་སྟུན་  
 དང་། ། ཆོག་པ་དང་པོ་སྐྱི་རྩལ་དང་། ། རུག་པ་བཅུན་པ་དཀར་ནག་  
 ཆམ། ། བྱ་རོག་མིག་སོགས་སྟིང་གསང་སྟེགས། ། རྩ་སེར་ཆའི་ནད་ལ་  
 བྱི། ། ཅུས་པ་སྐྱ་ཆོགས་བསྐྱས་པ་དང་། ། ལོ་གསུམ་འདས་པས་ལུག་མགོ་  
 ཉིད། ། བསྐྱས་ཁུར་ག་བྱར་བྱར་གུམ་དང་། ། རུང་ལི་ཤི་ཇ་ཏི་དང་། ། ཡ་  
 དཀར་སྐྱ་ཅི་སྟོས་དཀར་དང་། ། སྟིང་པོ་ཞོ་ཤ་ཀར་སྐྱར་ལ་བཏང་། ། འགབ་  
 ཅ་སྟོད་ཁ་ཐོང་ཅ་གཏར། ། ཅེ་རྩང་ཆད་པའི་བབ་དང་སྐྱར། ། ཟས་དང་  
 རྐམ་ནི་བསེལ་ཏེན། ། སྟོད་ལམ་དལ་བར་བྱས་ཆད་ཆོག་རྗེས་ལ་བཅུད་ཉེན་  
 སྟེགས། ། ཆ་བཆོག་ན་རྒྱང་སྟེགས་ན། ། གོང་གི་སྟུན་གང་འོས་ཉེན། ། སྟིང་ནད་  
 གསེ་བ་ཡི་ཐི། ། འོན་ལྟའི་རྒྱལ་པོ་སྟིང་གི་བཅས་ཐབས་ལ། ། ནད་བཞི་རི་ལྟར་ཆེ་  
 བར་གྱུར་གྱང་། ། ཡར་ནག་ཞོ་གང་ཞོ་ཤ་ཞོ་རྟོ་དང་། ། ལི་ཤི་ཞོ་གསུམ་ཇ་ཏི་ཤ་  
 ཆེན་གཉིས། ། ཞོ་བཞི་ཆད་བཏང་བྱར་དཀར་ཏྲ་ལ་སྟོན། ། ཞོ་ཆད་རེ་རེ་  
 ཆང་བཟང་ཕུལ་རེས་ཕུལ། ། རྟག་རྒྱང་སྟིང་གི་ནད་ནམས་སེལ་བ་དང་། །

རྟིང་ཅའི་ནད་ནམས་འདྲོན་པ་བྱེད་པའི་མཆོག ། སྤྲན་དམར་བྱེད་ནས་མར་  
 སྒང་གསུམ་ཆོད་སྒྱུར། ། དེ་སྟོང་གྲུ་གྲུལ་དཀར་ནག་རྟོང་ལེན་དང་། ། བ་  
 དཀར་རྩོམ་མེས་མེས་པ་འདྲ་དང་། ། སེང་ལྷེད་བྱི་ལྷེ་ནམས་ནི་སྤྲན་མར་བྱེད། །  
 ཨ་སོ་ལི་པ་རྒྱས་ནས་སྟིང་ཅ་གཏར། ། རྟིང་འཆང་ཁུར་ལྷེ་བྱེད་འཕོད་དྲག །  
 སེམས་ལ་དྲག་གྲུལ་འགྲོ་འདུག་གི། ། འཁྲུག་པའི་སྤྲར་སྐྱབས་བྱེད་གཟེར། །  
 སོ་བའི་ཆ་རྩོད་རྟིང་བྱེད་འཆང་ས། ། འགྲུལ་བྱེད་འཁྲུག་པ་བཅུག་དང་འཆུང་།  
 རུན་ཀུན་གཞི་དང་། ། སྤྲེ་ཤེ་སྤྲེ་སྤྲེ་ཐང་གི་འཛམ་ས། ། མ་ཞི་བྱ་ཏ་རྩོད་ཏི་  
 དང་། ། ལི་ཤི་སྤྲེ་དཀར་ཨ་དཀར་སྒྱུར། ། ཨ་དཀར་ལྷ་པ་ཞེས་ཀྱང་  
 ཟེར། ། རྟིང་འཆང་ནད་ལ་བདུད་ཅི་འདྲ། ། ཡང་ནས་ཤིང་ཀྱན་ཨ་བྱ་  
 ར། ། རུན་ཆོ་གསུམ་ཁ་བྱ་ཆོ། ། གཡེར་མ་ནས་སྤྲན་པོ་འགའ་ཞིག་ལ་གཡེར་མ་  
 འགའ་ཟེར་སྟེ། རྒྱང་ཁྲག་གཉིས་ཡོད་པ་མ་ཁྲག་ལ་སྤྲན་ཅམ་འཁྲིད། དཀར་སྤྲེ་ཁུས་  
 སྤྲུལ། ། སྤྲན་པོ་གཟེར་འཛམ་ས་ཞེས་སྤྲུ་དྲག ། བད་ཀན་རྟིང་འཆང་ལྷན་པ་  
 འཛམ་ས། ། ཐར་བྱ་བྱེད་བྱེད་ཤིང་ཀྱན་དང་། ། རུན་རྩོད་ཆང་གི་སྤྲུལ། །  
 འདིའི་བདེ་བ་ཐོབ་པར་འགྱུར། ། འདི་འདྲ་རྟིང་ལ་ཅེས་པ་གཟུང་། ། གཡོ་  
 བ་བྱེད་བྱེད་ལང་པ་ལ། ། གཙོ་པོ་ཨ་བྱག་ཆོར་སྤྲན་ལ། ། འཁོར་ནི་ཐར་བྱ་ཆུ་ཆ་  
 དང་། ། ཤ་ཆེན་སྤྲན་ཆེན་བཞིའི་སྤྲར། ། སྤྲན་ཆེན་མ་རྟོག་འཁོར་གསུམ་  
 པ། ། གཙོ་པོའི་གསུམ་ཆ་རེ་རེ་སྟེ། ། གཙོ་པོ་སྤྲར་མགོ་གང་ཅམ་ལ། ། སྤྲན་  
 ཆེན་སྤྲན་མ་ཅམ་ཞིག་བཏང་། ། འཐག་ལྷགས་གཙོ་འཁོར་སོ་སོས་བྱས། ། ཤ་  
 ཆེན་ཤིབ་ན་སྤྲན་ཆེན་སྤྲུལ། ། ཞིབ་བཏག་སྤྲར་མགོ་གང་ཅམ་ལ། ། རྟིང་  
 ལྷགས་བྱེད་པར་འཐགས་པ་ཡིན། ། ཡང་ཅིག་སྤྲན་གྱི་སྤྲར་བ་ལས། ། བ་ལེ་  
 ཤམས་དང་དོང་ཕྲ་དང་། ། ཤིང་ཀྱན་བྱེད་དཀར་ཆང་ལ་བཀོལ། ། དེས་ཀྱང་  
 གཡོ་བའི་གྱི་གཡོས་སེལ། ། ཡང་གཅིག་ཨ་བྱག་བསྤྲན་འཛམ་ནི། ། ངར་ལྷན་

ནང་ཏུ་བཏགས་བྱས་པ། ། འཐེབ་སྐྱབས་ལ་བྱིབ་སྐྱམ་བྱ། ། གཙོ་པོ་དེ་ནི་ཆ་  
གཉིས་ལ། ། འཛིན་པ་བྱེད་དང་ཨ་རུ་ར། ། ཤིང་ཀུན་རུ་རྟ་ལ་རུ་ཚླ། ། སྟིང་  
ཞོ་ཤ་རྣམས་ཆ་རེ་བཏང་། ། བྱ་བྱལ་རིལ་མ་རྩམ་གཅིག་རྣམས། ། བཏང་  
ལུགས་གོང་དང་འབྲ་བ་ཡིན། ། སྤྲན་ནི་སྤྲན་གསུམ་བཏང་བྱ་ལ། ། བད་ནི་  
གཉིས་ཀྱི་འཛིན་པ་པོར་བེར། ། ལྷ་རྩེས་ཁམ་མོའི་མན་ངག་གོ། ། རྒྱང་ནང་  
སྟོང་ཏུ་འཆང་ས་པ་ལ། ། ཨ་ཀར་ཇ་ཏི་སྟིང་ཞོ་ཤ། ། ལེ་ཤི་ཤ་ཆེན་ཞོ་རེ་  
སྟེ། ། གཟེར་ལ་དེ་སྟིང་ཆོར་སྟོན་དང་། ། ཤ་པོ་རུ་རྟ་སྐྱབས་དང་། ། ཨ་རུ་  
གསེར་མདོག་བྱར་དཀར་རྣམས། ། བྱེ་མ་ཆང་གི་སྤལ་ལ་བཏང་། ། འདི་ཡང་  
ཁམ་མོའི་ལུགས་ཡིན་ནོ། ། སྟིང་ནང་བཙས་པ་བྱར་རྩམ་ཡིན། ། རྒྱས་པ་རྒྱང་  
གི་ལེའུ་དང་། ། འགྲུ་རྒྱང་སྐབས་སུ་བསལ་བ་བཀོད།

༡༩ ཏི ཆེས་རྟ་འབྲིན་པའི་བཤལ་ཡོད། ། དོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་སྟིང་ལ་  
ནི། ། བད་རྣམས་པར་མང་ཡོད་ཀྱང་། ། སྤྲན་རྣམས་གཞན་གྱི་མ་གྲོལ་བ། །  
སྟིང་བཤལ་འདིའི་སེལ་བྱེད་ཡིན། ། སྟིང་རྒྱང་གི་མ་གྲོལ་དང་། ། སྤྲན་བུའི་  
བད་ནི་རྣམས་གཉིས་དང་། ། རྒྱང་སྤང་རྒྱ་ནི་འགགས་པ་དང་། ། འདི་  
རྣམས་སེལ་བའི་བདུད་ཅི་ནི། ། ཅི་རྟ་འབྲིན་ཞེས་བྱ་བའི། ། སྤྲན་མཆོག་དམ་  
པར་གསུང་བ་ཡིན། ། སྟོན་འགྲོ་བྱི་རྩེས་རྩ་བཤལ་སྤྱི་དང་འབྲ། ། དཀར་པོ་  
ཆེག་བྱབ་ཞེས་བྱ་བ། ། སྟིང་ནང་སྤྲང་བའི་མན་ངག་ཡིན། ། བཟང་པོ་དེ་ནི་  
ཐེབ་ཆོག་ཙམ། ། ཞིབ་བཏག་ཞག་གཅིག་ཆང་ལ་སྤང་། ། བརྒྱ་བཟང་པོ་རྟོག་  
པོ་བྱང་པ་དམར་ཁ། དགུ། རྒྱ་ཚྭ་བཟང་པོ་ལུག་རིལ་ཙམ། ། ཏི་ཤིག་ཐང་ཆ་  
དཀར་སྐྱག་པོ། ཉིན་བྱེད་མཆོམ། དར་ཚྭ་རྩ་ཆ་མ་བཏུལ་མ། གསུམ། ། སྤྲན་མ་  
རྩམ་རེ་བཏང་བར་བྱ། ། ཇ་ཏི་ཤིང་ཀུན་རྣམས་པར་བདུན། ། དེ་ཡང་སྤྲན་མ་  
ཙམ་རེ་བཏང་། ། བྱི་ཐང་ཀ་ནི་རྟོག་པོ་བདུན། ། སྤྲན་བུའི་གཉེན་པོ་ཡིན་



པར་བཤད། །གཞན་ནམས་ཞིབ་པར་བཏག་པ་དེ། །དར་སྤུམ་ཆེག་ཐུབ་ཁྱེ་  
 བར་སྤངས། །དེ་ནས་རིག་པའི་གོང་བདེ་བཏང་། །ལྷག་ཏུ་མིང་པོ་སར་  
 སློབ་ཡིན། །ཡང་སྟེང་བཤལ་ནི། རོན་ལཱའི་རྒྱལ་པོ་སྟེང་མ་ནི། །སྟོང་  
 འཕྱོག་དང་ཞིག་བྱ་དང་། །ཤིང་འདྲ་དང་ནི་གཞན་དབང་ལྡ། །འདི་ལྷ་  
 རྒྱང་ནད་ལྷན་པ་གྲུབ། །འདི་ལཱའི་ནད་དམིག་མཆོག་ཏུ་གསུང་། །སྟེང་ལ་  
 སྟོན་པོའི་སྟོང་པ་ནི། །མང་དག་ཡོད་པ་གསུང་པ་ན། །དེ་ལ་མཆོག་ཏུ་པན་  
 པ་གསུང་། །གཞན་ཡང་ནད་དམིག་རིག་པའི་སྒྱར། །གཙུག་པོ་དུང་རྒྱ་ཆ།  
 དཀར་བྱང་བྱང་བ། ལྷག་དང་། །དཀར་པོ་ཆེག་ཐུབ་ལྷམ་པ་དང་། །ཆུ་ལ་  
 ཉན་ཕྱིང་པར་མདྲོག་ཆེ་མ་བཏུལ་མ། ཏྲ་ཤིག་ཐོང་ལ་དཀར་དང་། །སེ་དར་སྤུམ་  
 སྟོལ་སྤུམ་པོ། རི་དང་གསེར་གྱི་ཕྱེ། །འདི་ནམས་གཙུག་པོ་ཡིན་པ་གསུང་། །ཁ་  
 སྒྱར་སྤུམ་ནི་འདི་ལྷར་སྟེ། །སྟེང་མ་ཇ་ཉི་ཨ་ཀ་རུ། ཤིང་ཀུན་རུ་རྟ་སྟེང་ཞོ་  
 ཤ། །ལྷ་པོ་འདི་ཁ་སྒྱར་བྱ། །སྟོང་བྱང་ནད་ལ་སྟོན་དུ་ནི། །མར་སྟེང་མང་  
 དག་ཕྱིན་པར་བྱས། །ཁ་སྒྱར་སྤུམ་ནི་འདི་ལྷར། །དབང་པོ་ལག་པ་ཨ་ཀ་  
 རུ། །ཤིང་ཀུན་བུལ་ཨ་རུ་རྟ་ནམས། །འདི་ནམས་སྟོང་ཁ་སྒྱར་ཡིན། །  
 འཕྱོགས་པའི་ཁ་སྒྱར་འདི་ལྷ་སྟེ། །སྒྱང་ཁྱེ་ཁྱེ་དང་སྟེ་ཁ་གསུམ། །སྟོན་རྒྱུང་གེ་མོའི་ཤ་དང་  
 བཞི། །འདི་བཞི་འཕྱོག་པའི་ཁ་སྒྱར་ཡིན། །ཞིག་བྱ་ཁ་སྒྱར་འདི་ལྷ་སྟེ། །ཤིང་  
 ཀུན་གྱི་ཡང་ཀུ་དང་ནི། །ཡུལ་སྟོན་པོ་བཤུག། །གུར་གུམ་ནམས་གྱི་ཁ་  
 ཡང་སྒྱར། །ཤིང་འདྲའི་རྒྱང་ལ་ཁ་སྒྱར་ནི། །མི་ཤི་འབྲི་ཏྲ་ཨ་བ་དང་། །  
 གེ་སར་བཞི་པོ་ཁ་ཡང་སྒྱར། །གཞན་དབང་ཅན་གྱི་ཁ་སྒྱར་ནི། །བྱང་  
 སེམས་རྒྱུང་མ་དམར་པོ་དང་། །སྤང་ཆེན་ཤ་དང་ཡུང་དཀར་དང་། །ལུག་  
 ཐུག་འབྲས་དང་ནས་དཀར་ཁྱེ། །དེ་ནམས་གྱི་ནི་ཁ་སྒྱར་བྱས། །སྟོན་བྱ་  
 གཉིས་གྱི་ཁ་སྒྱར་ནི། །བྱི་ཐང་ཀ་དང་སྤང་ཆེ་དང་། །མ་རུ་ཆེ་དང་དོ་བ་

དང་། ། ཤིང་ཀུན་ལྷ་སྐྱ་ཤུ་དག་ནམས། ། འདི་ནམས་སྲིན་གྱི་ཁ་སྐྱར་  
 ཡིན། ། འབྲེལ་ཁ་སྐྱར་འདི་ཉ་སྟེ། ། སྤྱི་ལོ་སྐྱུག་པོ་སྐྱུག་དང་། ། སྐྱ་སྐྱ་བྱིང་  
 བྱིང་ལུ་ལྷ་དང་། ། ཁ་རུ་ཚྭ་དང་གཡག་འབྲེལ་སྟེར། ། འདི་ནམས་འབྲེལ་ཁ་  
 སྐྱར་ཡིན། ། ཅི་ཏའི་འགྲིན་བཤལ་ཞེས་བྱ་བ། ། འདིས་ནད་དམིག་འདི་  
 སེལ། ། སྐྱད་འདི་གཞུང་རྒྱད་གཞན་མེད་པ། ། རོ་མཆར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་  
 ཡིན། ། དུག་སྐྱོན་རིན་ཀྱལ་ཁྱད་བཅས་ཡིན། ། ཞི་ཐེ།

༤༠ ཐ སྐྱོན་དང་བཅས་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བཟུགས། ། ཇོ་ལྷ་ཤ། །  
 གུ་རུ་བྱི་རུ་ལ་ན་མོ། ། སྐྱོ་བ་སྐྱབས་གྱི་ནག་ནག་ལ། སྐྱོ་སྟོང་མང་ཞིང་ལུ་བ་  
 དཀའ། ། སྐྱོ་རྒྱུང་ཐང་ལ་གྲེ་བ་འཛེར། ། དང་ཁ་མི་བདེ་མདུན་རྒྱབ་  
 གཟེར། ། རོས་ལ་ཆོ་སྐྱུམ་མིག་སྲིན་སེལ། ། རུབ་པ་ཐུང་ལ་ཅེ་ཏུ་ཐེབ། ། སྐྱོ་  
 སྟིང་འབྲུག་ཅིང་སྐྱོ་འདབ་འདར། ། ལུས་དཔུལ་གཉིད་ལ་ཟ་བྱི་མང། །  
 གཟེར་བའི་སྐྱུག་གི་མི་ཆགས་ཅིངས། ། ཚ་རྒྱུའི་ཆ་བ་སང་མི་སྲིད། ། ནག་  
 སྐྱམ་མིག་སྐྱིབ་རྒྱུང་པོལ་ཤང། ། ཁྱད་པར་ལུད་པའི་སེ་རུ་ནག ། འབྲུམ་  
 འབྲན་ཐོར་ཅམ་ཡོང་བ་དང་། ། སྐྱོ་རྒྱུང་རྗེས་ལ་དྲི་མི་ཞིམ། ། འག་རུལ་ནག་  
 གི་དྲི་ལ་ནམས། ། རང་དང་གཉན་གྱི་ཆོར་བ་ཡིན། ། དམ་ནག་སྐྱུང་འགགས་  
 ལུས་པོ་ལྷོ། ། སྐྱོ་སྐྱབ་ནག་ཡོད་དེས་པ་ཡིན། ། གོང་སྐྱོན་ལུགས་གྱི་སྐྱོ་ནག་  
 ལ། ། དཀར་པོ་ཡར་འདྲེན་རྒྱུང་དང་། ། ཉིག་ཏུ་བ་ལེ་བ་ཤ་ག ། རུ་ཉ་ཨ་  
 གྲོང་སྐྱོ་ལོ་དཀར། ། གུར་གུམ་ཅོ་རྒྱན་དཀར་དམར་དང་། ། འདྲེན་པ་འདོད་  
 བ་དཀར་པོ་ཡས་འདྲེན་སྟེ། ། འཕུལ་བྱེད་བའི་འོ་མའི་ཕུལ་ལ་བཏང་། ། སྐྱོ་  
 ནག་འདྲེན་སྐྱུམ་མན་ངག་ཤིན་ཏུ་ཟབ། ། གཙུག་ཏུ་ནོར་བུ་ཞེས་བྱའི་སྐྱུན། །  
 སོ་རོག་ནོར་བུ་དྲག་པ་དེ། ། སྐྱེ་ཞི་རྒྱ་དང་རྒྱུང་ལ་སྐྱེ། ། ཚ་བ་ག་བ་འགེལ་བ་  
 འདྲ། ། མི་རྟོག་སྐྱུག་པ་ལོ་མ་ལེབ། ། འབྲས་བུ་ཁྱུང་མ་ཁ་སྐྱུམ་འདྲ། ། དེ་

རྣམས་དུས་སུ་བསྐྱུས་པ་ནི། ། ཅ་བ་སློ་ནག་འཛོམས་ཤིང་འདྲེན། ། ལ་མ་  
 ལྷགས་ནད་སེལ་བར་བྱེད། ། མེ་རྟོག་སྒྲོན་པོའི་མཆིན་ནད་སེལ། ། འབྲས་བུ་  
 མོ་ནད་ཐང་དག་འཇམ། ། དེའི་སྐྱབས་སུ་སྟན་པ་ནི། ། རྟོར་བུ་ཞེས་བྱའི་ཅ་བ་  
 དང་། ། གཏར་བུ་རུས་རྟའི་ཀ་ར་སྐྱར། ། འཇམ་འདྲེན་རིག་པའི་ལྷགས་ལྷ་  
 ཡིན། ། སློ་ནག་འཆིན་པ་འདྲེན་པ་བྱེད། ། རུའང་ཤིང་མངར་ཀ་ར་  
 སྐྱར། ། ཆ་བ་སློ་རིམ་ཞི་བར་བྱེད། ། ཤིང་མངར་ཀ་ར་སྐྱར་བ་ལ། ། བ་འོ་  
 རྩོན་མོ་ལུལ་ལ་བཏང་། ། སློ་སྐམ་ཐོ་རངས་འཐང་པོ་ལུས། ། སྐྱ་སྐགས་  
 དཀར་པོ་ཞི་བར་བྱེད། ། སློ་བའི་ནད་ནི་བཙས་ཉེས་དང་། ། ག་བུར་ཅ་ཞུག་  
 རྟག་དང་ནག་། ། སྤེལ་ཡོང་སློ་མང་ལྡང་བྱ་བ་བྱེད། ། འདྲེན་བཏང་མི་སྐྱག་  
 རྒྱང་ཉག་རྟོན། ། སྐྱེམ་གྱི་མི་སྐམས་བཅད་མི་ཆོད། ། ཟ་ཐོས་ལུས་ཟུང་མི་  
 སྒྲིན་པ། ། ཤ་སྐམ་བཏང་རྒྱང་དབུག་ཁ་ཤོད། ། མིག་ཐིམ་བྱི་བ་ཉེ་བ་ལ། །  
 དཀར་པོ་ཡ་འདྲེན་ཞེས་བྱའི་སྒྲན། ། འབྲས་བུ་པོ་རྟོག་རྟོར་བུ་ཡི། ། རྟག་  
 རྟོལ་བཙོང་ཅིང་འཕེལ་འགྲོ་ཆད། ། ལ་མ་ནག་ཁྲག་འགེས་པ་ཚོད། ། ཅ་བ་  
 རྒྱ་ཕྱན་བཤད་འདྲ་ཡིས། ། སློ་བ་བུའི་ནག་དང་ནི། ། བྱང་ཁོག་ནག་རྒྱ་ཁྲག་  
 དན་རྣམས། ། ཤི་རུལ་བཙེས་པ་ཁ་ན་འདྲེན། ། སློ་བའི་ཡར་གྱི་བང་ཆེན་  
 བྱེད། ། བྱང་པ་མི་དག་འབདུག་ན་ཡང་། ། བྱང་སྒྲོ་ཐོན་པ་བྱོད་པ་ཡིན། །  
 རྟག་དེ་ཐོན་པར་མ་བྱུར་ན། ། བྱང་ཁོག་ནད་དེ་ཅི་ལ་ཡང་། ། སྤེབས་ནི་ཐོག་  
 མའི་རུས་དག་རུས། ། དཀར་པོ་ཡས་འདྲེན་གྱི་གསུམ་ཆ་སྐབ་པ་བྱེད། །  
 རུའང་སྤོ་ལ་རུ་རྟ་དང་། ། བྱར་བུམ་ཅ་ཐོན་དཀར་དམར་དང་། ། ཉིག་ཏ་བ་  
 ཤ་རྟོང་ལེན་དང་། ། ཨ་རུ་ར་དང་བརྒྱ་གཅིག་ནི། ། སློ་སྐྱན་མང་སྐལ་ཞེས་བྱ།  
 འདི་རྣམས་ཀ་ར་རྟ་ལ་སྒྲོན་གྱིན། ། སུན་ནི་བརྒྱ་ཅམ་བཏང་བར་བྱ། ། ར་  
 སྐྱང་སྐང་ཅ་གང་འཕྲོད་ལྟར། ། སློ་ནག་འགེན་རུས་མི་འདོད་པའི་རུས་གཉིས་

ཏེ། །སློ་ཚད་མ་ཆོག་པ་དང་། རྒྱ་ཟད་ཚ་ལ་ཤོར་བ་དང་གཉིས། །རྒྱ་  
 བྱི་མེར་ལ་དྲི་མ་ཆེ། །དེ་བྱི་ཚད་པ་ཆེ་བ་ཡིན། །རྒྱ་བྱི་དཀར་འཇམས་གོག་  
 པ་སྒྲ། །དེ་བྱི་ཚད་ཤས་ཚུང་བ་ཡིན། །ལུང་པ་དམར་ལ་ཁྲག་དང་  
 འདྲེས། །སློ་བའི་ཚ་འགམ་དག་ན་འབྱུང་། །དམར་ལུང་ཟླ་བ་ལོར་འཇམ་  
 པ། །འགམ་བསམ་སློ་རྟོལ་དག་ལས་འབྱུང་། །ལུང་པ་དམར་ནས་རྒྱས་རྒྱུག་  
 འབྲི་མོག་བཙོང་། །སློ་ལ་དཀར་པོའི་ཐང་བཏང་ཡང་ཡང་བཏར། །ཅན་ན་  
 བརྟ་གཅིག་ཕྱེ་མ་ཐང་རྒྱས་འབྱུལ། །ཅན་ན་བརྟ་གཅིག་ཕྱེ་ལ་ནི། །ཅན་ན་  
 དཀར་དམར་བ་ཤ་ག། །རུའང་གུར་གུམ་སྤང་རྒྱན་དཀར། །སློ་ལ་ཐང་  
 དཀར་བྱི་ཕྱེ་བ། །ལྷུའལ་སྒྲོན་པོ་སྐྱ་རུ་ར། །ཆ་མཉམ་ཀ་ར་སྐྱར་ལ་  
 བཏང་། །གོང་མར་པོ་ཐང་གི་ཕུལ། །རུ་ཐུང་གཏར་ཞིང་ཅེ་ཆུང་ཁྱང་། །  
 བད་ཚབ་ཆེན་གཏར་བ་ཤིས། །ག་ཐུར་ཉེ་ལྷ་སྐྱར་བ་ལ། །ཆ་བ་གསུམ་པོ་མི་  
 བཏང་བར། །འབྲས་བུ་གསུམ་པོ་བཏང་བ་ཡིན། །རྒྱ་རྒྱགས་འབྲི་མོག་  
 མཆོལ་གསུམ་སྒྲན། །དེ་ལ་བདེ་སྦྱིད་མ་བྱུང་ནས། སྐྱག་པོ་སློ་ལ་བྱེར་སྦྱིད་  
 ལ། །བསྐྱེད་སྒྲན་ཐང་ཆེན་ཉེར་ལྷ་བཏང་། །འདུས་ནས་བཤལ་གྱི་སྐྱུང་བ་  
 ཅེས། །མ་ཐུབ་ཁྲག་རྟུ་རྟོལ་བའི་ལ། །དཔུས་པ་ལྷའི་སྦྱོར་བ་ལ། །སྐན་  
 མའི་མེ་རྟོག་གུར་གུམ་དང་། །དམ་མཁྲིས་ཟེའོག་འཕྲོན་ཐལ་ལ། །རྒྱ་རྒྱག་  
 སྦྱའི་ཕུལ་བ་མཆོག །སློས་ལ་རུ་དཀར་གུར་གུམ་གུར་གུམ་བརྟུང་བརྟུལ་དམར་  
 བེར་སྒྱི་མང་མེར་མདོག །སྐྱར་གཉིས་རྟར་བུ་སྐྱ་རུ་ཨ་ཀར་སྐྱར་ལ་བཏང་། །  
 ཁྲག་རྒྱང་འཁྲག་པ་མེལ་བའི་མཆོག །ཁྱད་པར་ལུང་པ་འགོག་ཅིང་  
 འདྲེན། །གཞན་རྒྱམས་ཆ་མཉམ་སྤྱ་དཀར་སྦྱིད། །དཀར་པོ་རྒྱམ་གསུམ་  
 ཤིང་མངར་དང་། །ཅན་སྒྱི་རིན་རིན་རྟེ་བ་མེད། །སྐན་གཞན་རྒྱམས་ནི་ཆ་  
 མཉམ་ཤིང་། །དཀར་པོ་རྒྱམ་གསུམ་སྦྱིད་ལ་བཏང་། །ཕུལ་བྱེད་ཆ་གང་

རིག་པའི་བཅད། ། ལྷག་འབྲུག་སྒོ་ནད་མ་ལུས་མཆོག་སྒོ་བའི་ནད་ལ་རིགས་  
མང་ཡང་། ། འདི་ནི་ཀྱན་ལ་སན་པར་ཡིན། ། ཅུང་སྤྱོད་ཆེ་བཟང་པོ་བྱས།  
མྱི་མང་རུ་ཏྲ་ཉར་བྱ་ཡི་ག་དུར། ། ལྷ་སྒྲུང་རྒྱུ་འབྱུང་ཤིང་མངར་དང་། ། བ་  
ལེ་ག་དང་ཨ་སྤྱིང་དང་། ། སྤྱོད་ཁྱི་ཕྱོད་དཀར་པོ་དང་། ། འབྲས་གསུམ་ཀ་ར་  
སྤྱར་ལ་བཏང་། ། སྒོ་ལ་ནག་ནི་ཡོང་བ་ལ། ། བསེ་རུ་གོ་དོར་ཉར་བྱ་  
དང་། ། ཅན་ནད་དཀར་དམར་འཕྲོན་བྱ་ཡིས། ། ཐལ་བ་སྤྱང་དང་སྤྱར་ལ་  
བཏང་། ། སྒོ་ལ་ཁྲག་ནི་ཡོང་བ་ལ། ། མཁྱིས་སྤྲ་མཉེད་ཆོད་དབར་གསུམ་  
དང་། ། ཀར་དང་ནི་སྤྱར་ལ་བཏང་། ། སྒོ་གོག་དཀར་ན་ཉར་བྱ་དང་། །  
མ་རུ་རུ་ཏྲ་སྤྱོད་ཆེན་གཅིག ། མཛེ་ཚྲ་ཚྲ་ལ་སྤྱུག་ཅི་སྤྱར། ། བ་སོ་ཆས་དང་བྱ་  
རྒྱུ་ལ། ། ཅུང་སྤྱོད་ལ་ཀར་དང་། མར་གསར་ལ་ནི་སྤྱར་ལ། ། ཕྱི་བ་སྤྱུང་  
སྒོ་སྤྱུག་སྒོ་ལ། ། ཅི་ཅི་ཡོང་དང་རུས་ཏྲ་དང་། ། ཉར་བྱ་གསུམ་ནི་ཆ་ཕྱེད་  
ཕྱེད། ། ཨ་གོང་ཆ་ཕྱེད་སྤྱར་ལ་བཏང་། ། སྒོ་རྒྱལ་སེལ་བར་ཐེ་ཆོམ་མེད། །  
འདིར་སྤྱིང་པོ་སྤྱིལ་ཏེ་བཀོད། །

༤༡ དེ་མཆོན་ནད་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བརྒྱགས། ། ལུ་རུ་  
ཤེས་པ་ལ་ན་མོ། མཆོན་ནད་རིགས་ནི་བཅོ་བརྒྱད་པོ། ། བསྐྱུས་ནས་ཆོད་དང་  
གང་བ་གཉིས། ། མཆོན་པ་ནད་ཆོལ་ད་ཅུ་མ་ན། ། མིག་ལ་དམར་ཆག་འགྲིབ་  
གསུམ་ཡོང་བ་བཤད། མཆོན་ནད་ཆོད་པའི་སྤྱན་ལ་ནི། ། སྤྱང་ཆེན་མེ་ཏྲོག་  
བརྒྱགས་དང་། ། ཕྱི་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱང་ཆེན་དཔུ་དང་བརྒྱ་གཅིག་དང་། ། རྒྱ་ཆར་  
མའི་སྤྱུག་པོ་བཅོས་སྤྱུག་གི། ། བརྒྱད་པ་ལ་ཕྱིས་པ་རྒྱུ་དང་ཤིང་མེད་ཀྱི་དེ་བས་རྒྱུས་  
ལ། ། འཇམ་ནི་སྤྱན་ནི་མེད་པའི་ཕྱིར། ། ཆོག་ཏུ་དང་གིས་དཔུ་སྤྱན་བཏང་། ། རུ་སྤྱང་རྒྱུ་  
ཅ་བྱས་འདུས་གཏར། ། དཔུ་སྤྱན་དོང་ཁའི་འཇམ་བཤལ་བཏང་། ། བསྐྱུས་  
ཆོས་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལ། ། ཉི་མའི་ཟེར་གྱི་བདུག་པ་དང་། ། ལྷ་བའི་འོད་

གྱིབསལ་བྱས་པ། ། རི་བྱི་ཤར་བའི་དུས་མེད་པར། ། ཉིན་ཚན་གཉིས་ཀ་  
 སྤང་ཆུ་བཏུང་། ། རྟོན་ཆེ་འབྲིང་པོ་ཆུ་བཅད་ནི། ། མཆིན་ནད་ཆ་བའི་  
 བདུད་ཚི་ཡིན། ། མཆིན་རྒྱས་གཞུང་རིང་དགའ་བ་ནི། བྲག་ཞུན་དང་ནི་  
 ཉིག་ཏ་དང་། ། ཨ་རུ་བཀོལ་ཁུ་ཡང་ཡང་བཏང་། ། བྱར་བྱམ་བྲག་ཞུན་གྱི་  
 མང་དང་། ། ལྷན་ལ་སྟོན་པོ་བ་ཤ་ཀ་ ཅན་ནད་མར་པོ་བ་ལེ་ཀ། ། དམ་  
 མཁྲིས་ན་ག་གེ་མེར་ནམས། ། ཀར་དག་དང་སྐར་ལ་བཏང་། ། རུང་ཞིག་ཆེ་  
 བ་ཆེ་བྱར་ན། ། ག་བྱར་རུ་གང་སྟན་ལ་བཏང་། ། འདི་ལ་བཤལ་ནི་མཆོག་  
 འབྱར་པ་ན། ། གཏར་པ་སྟོད་ཁ་རུ་བྱང་དང་། ། མཁྲིས་ཅ་བྱང་མོ་རྒྱལ་ཅ་  
 བཏར། ། རོ་སྟོད་མི་བདེ་ཆད་པ་ཡིན། ། ཅེ་རུང་ལ་སྐགས་རིག་པའི་དཔག།  
 མཆིན་དགུ་གང་བ་གསོ་བ་ལ། ། སྤོན་ནི་བྱར་བྱམ་སེ་འབྱུང་དང་། ། སྐག་སྟེལ་  
 ཤིང་ཆ་ཨ་རུ་ར། ། ཆང་ལ་བཏབ་བཏང་མཆིན་དགུང་སེལ། ། གཡའ་དང་  
 ལྷག་མཆིན་ས་བ། ། ཡང་ན་བྱུག་གྱི་མཆིན་པ་ནི། ། དུམ་བྱར་བསྐྱང་ལ་ལེག་  
 པར་རྒྱང་། ། མར་དང་འོ་མ་དག་པ་སྟབ། ། ཁྲག་ཆོད་བཞིན་དུ་སྐར་ལ་  
 བཅོ། ། བྱར་བྱམ་དན་གྱིས་མོན་ཆར། ། ཆ་བ་གསུམ་དང་ཤིང་ཤ་དང་། །  
 སེ་འབྱུ་བྲག་ཞུན་གྱི་ཡང་ཀྱ། ། དེ་ནམས་ཁ་ཆར་བཏབ་ལ་བཏང་། ། མཆིན་  
 རྒྱད་སེལ་བའི་བདུད་ཚི་ཡིན། ། བྱར་རམ་ཆ་སྐར་མཆིན་པའི་གང་རྒྱང་  
 སེལ། ། རྟག་མེད་སྟོ་སྟོང་ཤིན་ཏུ་མང་། ། དེས་འགའ་སྐྱ་སྐགས་དཀར་པོ་  
 ལུས། ། སྟོ་སྟོན་གཞན་ལ་པན་སྟེད་རྒྱང་། ། འདི་ནི་སྟོ་བ་མི་ལུ་འཆིན་པ་  
 ལ། ། མཆིན་པ་སྟོ་ལུ་ཞེས་བྲས་ནད་ཡིན་པ། ། གང་ཐེག་གྱི་མང་ཆང་སྐར་  
 ལ། ། བྲེ་བྲེད་ཅམ་ལ་ནད་མ་གཉིས། ། བཏང་ནས་ཉལ་བ་སྟག་པ་ཡིན། །  
 གང་ཐེག་བཟང་པོ་བྱར་མགོ་གང་། ། གྱི་མང་སྟན་པོའི་ཅམ་རེ་སྐར། ། ཞུག་  
 ཏུ་སྐངས་ཉེན་ཆེ་བ་ན། ། འབྲི་ཞོ་དགྲགས་མ་བཏང་བར་བྱ། ། དེ་ནི་སྐངས་

པའི་ཁ་གནོན་ཡིན། ། སྒྲན་པ་རྒྱ་ཕྱག་ཆོགས་ལྷུང་གྱི། ། བླ་རྒྱུ་ཐེང་བ་རེ་  
རེ་ཅམ། ། འདི་འི་བྱེད་འདོན་རོམ་ཆར་ཆེ་བ། །

༤༢ ན མཆེར་ནད་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བཞུགས། ། ལྷ་ཅུ་  
བཱེུཅུ་ལ་ན་མོ། ། མཆེར་ནད་བཅོས་པའི་མན་ངག་ལ། ། རྒྱ་རྒྱེན་དབྱེ་བ་  
རྟག་བཅོས་བཞི། ། རྒྱ་ཞི་མ་ལྷ་རྒྱུང་ས་གངས་དང་། ། དྲག་ལྷལ་དག་གི་རྒྱུང་  
པར་ཡིན། ། དབྱེ་ན་སྤེལ་བ་སྤྱུས་ན་དོན། ། ཆ་གང་རྒྱུང་གསུམ་བཤད་པར་  
བྱ། ། ཆ་བ་ཆང་ཐུང་གོ་ཆེ་སྤྱོད། ། རྩེ་སྤྱང་ས་དབུག་ཤོད་གདོང་པ་སྤྱུག།  
རྒྱུང་ལག་སྤྱིད་ཅིང་ས་གཡོན་དུ་གཟེར། ། གང་བ་རྒྱུ་ལ་བད་ཀར་ཆགས། །  
གང་དང་སྤྱིང་ས་སྤྱོད་གཡོན་རོས་གཟེར། ། འཆེར་རྒྱུང་ལུས་སྤྱོད་འཇུ་སྤྱོད་བས་  
རྒྱུང་། ། བཅོས་ཐབ་འཆེར་ཆད་ཀ་ཀོལ་ལ། ། ལེ་ཤི་སྤྱུག་སྤྱོད་ཏིག་ཏ་  
དང་། ། ལྷར་གུམ་གསེར་མེ་སྤྱི་ཏི་དང་། ། ཀར་སྤྱར་བ་ཐེ་མ་བཏང་། །  
ལྷར་གུམ་བཏུན་པ་ལ་ཅུ་བཏུན། ། སྤྱར་བཏང་ཅུ་ཐུང་གཡོན་ལ་གཏར། ། ཏ་  
ཐུར་སྤྱོད་ཤོད་གཏར་བ་བྱས། ། མཆེར་ནད་བད་རྒྱུང་གཉིས་ཀ་ལ། ། ཤིང་  
ལྷན་ཁ་ཅུ་ཆ་ཐང་བཏང་། ། ད་ལེ་སྤྱུག་སྤྱོད་ཁ་ཅུ་ཆ། ། ཤིང་ཆ་ཐེ་ར་ཆ་བ་  
གསུམ། ། ཀ་ཀོལ་ལ་དང་ལྷར་གུམ་སྤྱར། ། ཆོག་པ་བཏུ་གཅིག་འཆེར་སྤྱོད་  
བསྤྱུགས། ། ཟས་སྤྱོད་ཆ་གང་རིག་པ་བཅོད། ། དགོལ། །

༤༣ ང མཁལ་ནད་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བཞུགས། ། ཇོ་ལྷ་ཐུ།  
ལྷ་ཅུ་བཱེུཅུ་ལ་ན་མོ། ། མཁལ་ནད་རིག་བཏུན་སྤྱུས་ཡིས། ། ཆ་དང་གང་བ་  
ན་མ་པར་གཉིས། ། སྤྱོད་དུ་གངས་ནི་ཆགས་པ་ན། ། སྤྱོད་དུ་མཆོ་རྒྱུ་འབྱུང་  
དང་འཆུངས། ། ཆ་གང་སལ་ཆེར་ནད་བབ་པོ། ། མཁལ་གུམ་ནད་ལ་ཐོག་  
མར་ནི། ། སྤྱི་ཏི་བཞི་པ་ཐང་གི་དབྱེ། ། ཐོང་ཁྲག་ཉེར་ལྷ་བ་ཡང་སྤྱུས་  
འགར་འཕྲོད། ། སྤྱིན་ན་སྤྱོད་སྤྱོད་དུས་སུ། ། ལུས་རྒྱུང་བཟང་ན་ཅ་སྤྱོད་སྤྱུག།

ཟུང་ངན་རྒྱུ་སྤྱོད་ས་ཞག་གསུམ་བཏང་། ། ཆ་ཆུང་ཨ་རུ་བརྩ་པ་བཏང་། །  
 འབྲིང་ལ་ཨ་རུ་བརྩ་ཉིང་དུ། ། རྩི་མང་བ་ཤ་བཙོད་དུལ་རྒྱ་དཀྲུག་སྒྲན། །  
 རྩིང་ཤིང་ཚད་པ་ཆེ་བ་དང་། ། ཆོག་འབྱུར་ལུས་ནི་རྒྱར་བའི་དུས། ། ཨ་རུ་  
 བརྩ་བའི་སྤྱོད་བ་དང་། ། ག་བྱར་ཉིར་ལུ་ལྷོས་ལ་བཏང་། ། བཤལ་འཆོམ་རུ་  
 ཟུང་ཟུང་སྤྱར་གཏར། ། འདྲོར་ན་ཆ་ཟུམ་བཙོས་ཐབ་དང་འཕྱུལ་གྱིན་བཙོས།  
 ཆོག་ཐོན་ཆལ་ཆོག་ཟུར་མ་བྱས། ། རུབ་དུ་ཁྲགས་ནི་གང་ཐོན་བྱེད། ། རྩ་  
 ཤོར་བྱེར་རྒྱས་ལུང་བ་ལ། ། དང་པོ་ཁྲག་ཚད་སེལ་བྱེད་བཏང་། ། དམར་པོ་  
 གསུམ་སྤྱོད་རུ་ར། ། སྒྲོལ་ཁུར་ཕྱིག་སྤྱིན་བཏབ་ལ་བཏང་། ། སྤྲང་གྱི་འབྲས་  
 གསུམ་སྤྱོད་རུ་ར། ། སེང་ལྷེང་ནམས་ནི་སྒྲོལ་ཐང་བཏང་། ། བསེལ་གསུམ་རྩི་  
 མང་སྤྱི་ཅི་དང་། ། སྤྲན་འབྲས་གསུམ་དང་སྤྲ་སྤྲང་དང་། ། དམ་མཁྲིས་ན་ག་  
 གེ་སར་ནམས། ། ཀར་སྤྱར་མཁལ་ཚད་མ་ལུས་སེལ། ། ག་བྱར་སྤྱག་སྤེལ་སྤ་  
 སྤྲང་། ། སྤ་འབྲས་ཕྱིག་སྤྱིན་རྩི་མང་དང་། ། ཀར་སྤྱར་ལ་བཏང་བར་  
 བྱ། ། དེ་ནམས་འཕྲོག་པའི་སྤྱོད་བ་ཡིན། ། རྩང་གྱི་མཁལ་མ་མཆུ་ལོར་སྤྲའས།  
 ཅན་བརྩ་གཅིག་སྤྱོད་བ་ནི། ། ཅན་བརྩ་ཁྲག་སྤ་ཅི་བྱར་བྱམ་དང་། །  
 ཉིག་ཏུ་མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་མཚོ་ཙོད་དང་། ། ལན་པ་སྤྱག་ཆོར་ཨ་རུ་ཀར་སྤྱར། །  
 ཅན་བརྩ་གཅིག་མཁལ་ཚད་ཐམས་ཅད་སེལ། ། ཐོག་མར་སྤྲང་དུ་མི་ལྟར་རུ་  
 ཟུང་ཅེས། ། རྩིང་ས་ནས་རྩི་དུ་བྱི་ཁྲག་ལོང་ཅ་གཏར། ། མཆོན་ཁྲག་ལོར་དུ་  
 ལུང་བ་གཉིས་ལ་ཡང་། ། མཁལ་གྱུ་རྩ་ཤོར་ནམ་དང་འཕྱུལ་བ་ཅེས། ཆ་བ་  
 བཙོག་པར་གཏར་རྩིས་རྩ་སེར་སྤེམ། ། ཚད་ཆོག་ཙུ་བ་ལའི་སྤྲན་དམར་དང་། །  
 མཁལ་བཟུང་གསོ་བ་ནམས་ནི་གཞུང་སྤྱི་འབྲན། ། མཁལ་མ་གང་བ་ནད་རིམ་  
 བཙོས་པ་ལས། ། གུ་ཡུ་བདུན་པ་ཞེས་པ་སྤྲན་སྤྱོད་བྱེད། ། སེ་འབྲུ་བཞི་བའི་  
 ཉིང་ས་སྤྱི་ནི། ། སྤྲང་རྒྱལ་ཆ་གུ་ཡུ་བདུན། ། མཁལ་རྒྱང་གང་བའི་ནད་ལ་



པན། ། ཟེ་མ་ལྷམ་པ་རམས་ཉེས་བ། ། ལྷ་བ་བྱག་པ་ཆོར་མ་ཅན། ། མཁལ་  
མ་ནད་ལ་བདུད་ཅི་འདྲ། ། གང་རྒྱང་མཁལ་མ་གསོ་བའི་སྒྲན། ། བདུད་ཅི་  
མགོ་དགུ་དག་ལ་བྲིས། ། བཅས་པ་གཟེ་མ་དགོ་དགུ་ལ་ཟེར། ། ཟེ་མ་ལྷ་ལྷན་ཞེས་བ།  
འབྲས་བུ་མེ་རྟོག་ལོ་མ་ཅ་མངར་བ་ནམས་སོ། ། རྩ་ལ་དག་པར་གྲུས་ལ་གྲིབ་སྐྱམས་བྱ། །  
ཅམ་ཆོམ་རྩུང་ལ་ནས་དཀར་མེར་ཅམ་ཆོམ་ལ་ཕྱེད་འདྲིས་བྱ། ། ཞིབ་པར་བཏག་ལ་ཟན་དོན་  
བྱ། ། པམ་འདེབས་ཟན་ཆང་ལྟར་ཕྱེད་མིང་པོའི་ཆང་ལྟེར། ། ཟེ་ཆང་སྐྱམ་བཅུ། མཁལ་མི་  
གང་རྒྱང་མ་ལྷས་མེལ་བར་ཕྱེད། ། ཟས་ཀྱི་སྒོན་དུ་རྩམ་ཡང་བྱིན་པ་འདི། ། གང་བའི་ནད་  
ལ་མཆོག་ཏུ་པན་པ་གསུང། ། གང་བ་འཁོར་གར་བཟེར་ལ་སྐྱ་བྱག་ལྟེར། ། འདྲོ་ལྷག་འདྲོ་  
ཡང་གིན་ཏུ་ཐགས། གང་བ་སྒོད་དུ་འཕར་བ་ཉུང་བ་ལྟེ། ། གལ་ཏེ་པལ་ན་སྐྱ་སྐྱམ་ཐང་པོར་  
འཁྱར།

༤༤ མ སོ་བའི་ནད་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཞུགས། ། ལྷ་རྩ་  
བེའུ་ལ་ན་མོ། སོ་ནད་གཡོ་བའི་མན་ངག་ལ། དབྱེ་བ་ཆ་གང་གཉིས་སུ་  
འདུས། ། སོ་ནས་ཆ་བའི་རྟག་ཉིད་ནི། ། ལྷན་རྣམས་པོ་ཆ་མང་ཕྱེད། ། སོ་  
མཆིན་སྐལ་ཆོག་དག་ཏུ་གཟེར། ། ཆང་སྤང་རྩེས་ལ་མེར་ཁྲག་འབྲུ། ། དྲི་མ་  
སྐྱམས་པོ་མི་ཐོན་འབྱུང། ། སོ་ནད་གང་བའི་རྟག་ཉིད་ནི། ། སོ་བ་མི་  
འཇུགས་ཐོས་ཆད་སྐྱུག། ། སྐན་དང་ལྷག་དེག་ནད་དུ་འཆག། ། སྐྱོ་ཞིང་ན་ལ་  
སོ་བ་གང། ། མིག་སྒྲིབ་ཁ་གདོང་སྤང་བར་ཕྱེད། ། སོ་ནད་ཆ་བའི་རིག་ལ་  
ནི། ། ལྷོ་མང་གུར་གུམ་རུའང་དང། ། བྲག་ཁྱེན་པོང་དཀར་ལྷུའ་  
སྒོན། ། སྐྱེ་ཤེ་ཀར་སྐྱར་ལ་བཏང། ། གུར་གུམ་བདུན་པའི་ཕྱེ་མ་བཏང། །  
རྒྱུད་ཀྱི་བྲག་ཁྱེན་དགུ་བ་ནི། ། སོ་ཆད་ཁྲག་འཁྲིས་ནད་ལ་པན། ། རུ་ཐང་  
རྒྱབ་ཅ་རྒྱག་འདུས་ལྟར། ། སོ་བའི་མཁྲིས་པ་གཡའ་ཁྱིའི་སྐྱུག་ཀྱི་གང། ། དེ་  
རྩེས་ལྷམ་ཅ་ཨ་རུ་ར། ། རྒྱམ་ལྟ་དུར་བྱིད་གསེར་མེ་རྟོག། ། ཉོང་ལེན་ཟན་  
ཅམ་ཐང་གི་སྤྱངས། ། རྩེས་ལ་མེ་འབྲུ་ལྟར་ཐབ་ཀྱི་མཁྲིས་པ་རྒྱང་བ་སྐྱམ་མན་གསལ།

བདུན་པ་སྟུར། ། སོ་བའི་ཁྲག་ནད་རྩལ་བདེ་བྱེད་སྟུར། ། དུར་བྱིད་ལྟར་བྱ་  
 དུང་ཐལ་སྟུལ་གྱི་ཤ། ། རྒྱལ་ཚུ་བྱར་རམ་སྟུར་ལ་བཤལ་གྱི་སྟུངས། ། སོ་ནད་  
 གང་བའི་བཙོས་ཐབ་ནམས། ། བད་ཀན་སྐྱའོ་མ་ལྷ་བར། ། རྟག་བཙོས་  
 འཕྲུལ་གྱིན་བཙོས་པ་ཅེས། ། ལྷ་ལྷ་མེལ།

༥༥ བ རྒྱ་ཡིང་བཙོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཟུགས། ། ལུ་ཅུ་ཤེ་རྒྱུ་ལ་  
 བ་ལོ། ། རྒྱ་ནད་རིག་ལཱི་བཙོས་ཐབ་ལྟེན། ། རྒྱ་འཕྲུལ་ལྷན་དམར་དང་མ་  
 བཏུང་། ། ཚ་བ་གསུམ་དང་རྒྱལ་ཚུ་དང་། ། ལ་ཅུ་ཚ་དང་ལྷེ་ལྷུང་ཚ། །  
 བྱར་དཀར་སྟུར་བ་རྒྱ་བཀོལ་ཕུལ། ། ཚའམ་ར་མགོ་སྟོས་པའི་བདུག ། རྒྱ་  
 མཁྲིས་ཤིང་ཀུན་ལ་ཅུ་ཚ། ། རྒྱལ་ཚུ་ཚ་གསུམ་བྱར་ཀར་སྟུར། ། ཚང་བཀོལ་  
 ཕུལ་བཏང་ཚ་སྟོས་བདུག ། འཇམ་ཅི་བཏང་ཞིང་རྒྱ་གསང་ཤེག ། རྒྱ་  
 འགྱིང་ཚ་བ་ལྷ་དང་ནི། ། ཚ་སྟུར་ལ་རྒྱ་བཀོལ་ཕུལ། ། ལ་ཅུ་ལྷམ་ཅ་རྒྱལ་ཚུ་  
 དང་། དུར་བྱིད་པི་པི་ལིང་གིས་སྟུར། ། རྒྱ་འགགས་ནི་ཅུ་ཉའི་བྱངས། རྒྱ་  
 གཟེར་ཞིབ་པར་གོང་དུ་བཀོད། ། སོང་ནད་གང་སྟོས་ལ་ཅུ་ཚ། ། ཡ་བག་ཤ་  
 ར་རྒྱལ་ཚུ་དང་། ། ལྟར་བྱ་བྱེམ་བྱར་རམ་སྟུར། ། ཞོག་ལ་རྒྱའི་ཕུལ་ལ་བཏང་།  
 རྒྱང་གི་བྱི་པ་འགགས་པ་མེལ། ། ལུ་ཅུ་ལྟར་བྱ་ཤིང་མངར་དང་། ། བྱི་ལྷེ་པི་  
 ལིང་ཡ་བག་ཤ། ། བྱེམ་རྒྱ་བཀོལ་ཕུལ་ལ་བཏང་། ། རྒྱང་གི་བྱི་འཁྲོགས་སྟོས་  
 གཟེར་དང་ལྷུ་བ་མེལ། ། འཇམས་ཅི་རིང་བུ་ལྷན་མར་བཏང་། ། གང་འགྱིང་  
 ཤིང་ཀུན་ཅ་རྟ་དང་། ། ལྷ་དག་ཚ་ལ་ལ་ཅུ་ཚ། ། གོང་མ་ཐུན་སྐྱེད་སྟུས་ལྷ་  
 ཡིས། ། སྟོས་འགྱིང་གང་བ་འལྲུ་བ་མེལ། ། མེ་འབྲུ་དང་ནི་ཚ་བ་གསུམ། །  
 ཚ་སྟུར་བཞི་དང་བྱར་རམ་སྟུར། ། དེའི་ཐབ་པ་འཇོམ་པ་མཚོག ། ལ་ཅུ་ལྷ་དག་  
 ཅོག་ཀ། ། ལྷ་སྐང་སྟུ་ཤེལ་བ་བྱིན་སྟུར། ། ལྷ་དཔའི་རྒྱག་འགགས་མེལ་བར་  
 བྱེད། ། སོང་ནད་ཚ་སྟོགས་འབྲས་གསུམ་མཚོག ། བ་ལེ་ཀའི་ཐང་བཏང་།

ལ། ། ལོང་ཅ་གཉིས་ལ་གཏར་ཁ་བྱས། ། འདྲ་སྒྲིམ་ད་ལི་བདུན་པ་དང་། །  
དེ་རྗེས་བཤལ་གྱི་སྒྲུང་བར་བྱས། ། ལོང་ན་རྒྱང་པ་ཅན་ལ་ནི། ། གསང་  
མཚན་ནད་རིག་མང་ན་ཡང་། ། སེ་བྱ་ཕྱེ་མ་མེ་དྲོད་སྒྲིད། ། ཆོག་པ་བཅུ་  
གཅིག་ལོང་ཐར་སྟེགས། །

༤༤ མ གསང་མཚན་བཙུག་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཞུགས། ། སྐབ་  
སྒྲུང་ཁ་བྱུང་སྒྱི་ཐོན་བཀའ། ། སྐབ་འབྱར་བསྐབ་བྱེད་བསྐལ་བ་གསོ། ། ཡང་  
ན་ལྷགས་གྱི་སྐྱ་གྲ་རྒྱངས། ། སོ་མཚན་གསར་དུ་ན་པ་ལ། ། དཔུས་གྱི་ཅ་མ་  
མཚན་གྱི་ལ་གཏར་ཁ་བྱས། ། བྱི་རུ་ཏས་སྒྲུང་བཞིལ་བ་བྱུག ། སྒྲང་མ་སེང་  
ཁམས་ཅག་ཡུག་དང་། ། སྐྱག་སྒྲེལ་སྒྲོང་རོས་བབ་ལ་དང་། ། བྱག་ཚུར་རྒྱམ་  
ཚུ་སྒྲུར་ཁན། ། རྒྱ་ཚུ་ཏ་རམ་ཏུ་ཀའི་ཕྱེ། ། སྒྲང་སྒྲུར་ཐོས་ཟིན་སྒྲུ་འཆོ་  
ཕྱེད། ། འབྲས་དུ་གསུམ་པོ་ཏུས་རྩ་གསར་ཁ་གསར་གྱི་ནད་དུ་འདོམ་བྱུག་དུ་བ་མ་  
ཤར་བསྟེགས་ལྷན་བསྟེགས། ། མར་སྒྲུར་སྒྲུས་ན་མ་འཆོ་ཕྱེད། ། རྒྱང་ལ་སེང་  
ཁམས་མར་སྒྲུར་བྱུག ། འབྲིས་པ་ག་བྱར་ཅན་བྱུག ། བད་ཀན་སྒྲུ་རུ་སྒྲང་  
སྒྲུར་བྱུག ། ཁྲག་ལ་བ་ཤ་རུ་ཏ་བྱུག ། འདུས་ལ་མ་སྒྱི་གསོ་བ་སྒྲུར། །

༤༥ མ མ་མཚན་བཙུག་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཞུགས། ། མང་ལ་ནད་  
པལ་ཆེར་རྒྱང་ཡིན་པ། ། སྐུམ་བཙུག་འདོམ་པོའི་དུག་གྱི་གསོ། ། རྒྱང་གོས་  
གིན་ནི་མཚན་དུ་སྟེག ། ཅ་བཤལ་འཇམས་པོ་སྒྲུང་བྱས་ལ། ། གོ་སྟོང་རྒྱམ་ཚུ་  
པི་པི་མིང་། ། ཟེར་ནས་ཆོག་བ་ཤ་ཀ། ། སྤྱད་ག་ཅི་ག་ཏི་ཕུ་མ་ཆེན་པོ་པ། །  
ཀར་མར་སྒྲུར་བདུས་ལ་བཏང་། ། ཟེམ་ཅེ་ག་ཀའི་ཅ་བ། ། ར་སྟོང་བ་ཤ་ཀ། །  
སྒྲེལ་སྒྲུང་མང་ལ་ནད་བྱུག་ཟེར་འཇམས། ། རྒྱ་སྒྲུས་ཀའི་ཀར་དང་། ། རུ་ཏ་རྒྱ་  
ཚུ་ཐང་ཤིང་དང་། ། མར་བཀོལ་ལྷེ་ཏུ་མང་ལ་ནད་བྱུག ། འདི་བྲིས་དགེ་བ་  
གང་དེ་བྱས། ། གསོ་རིགས་སྟན་པ་དར་རྒྱས་ཤིང་། ། འཕྲོ་ཀུན་ནད་ལ་སྒྲེལ་

བ་ཤོག །

༤༥ ཆ ཐོར་ནད་བཙེས་པའི་ཡིག་རྒྱུ་བཟུགས། ། སྒྲན་པའི་  
མཆོག་དང་ལྷ་མ་ལ། ། ཉག་ཏུ་གུས་པས་བྱས་འཆའ་ལོ། ། ཐོར་ནས་བཙེས་  
པའི་སྐབས་ལ་ནི། ། སྐད་འགགས་གསེ་བའི་མན་ངག་སྟེན། ། ཆ་བའི་སྐད་  
འགགས་གསེ་བ་ལ། ། སེ་མོད་སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ་དང་། ཤིང་མངར་སྐྱལ་  
བའི་ཁྱས་བ་ལ། ། རུའང་སྤར་བུར་ལ་བཏབ་ལ་བཏང་། ། ཆ་བའི་སྐད་  
འགགས་སེལ་བར་བྱེད། ། རུང་ཞིག་ཆ་བ་ཆེ་འཁྱུར་ནས། ། ལི་ཤི་རྒྱག་སྟེང་  
ག་བུར་དང་། ། ཡུའལ་སྟོན་པོ་བསྒྲན་ལ་བཏངས། ། ཐོང་ཅ་རྒྱར་གོང་འགབ་  
ཅ་གཏར། ། ཅེ་རྒྱུང་རིག་པའི་མདའི་རྒྱན། ། སྐོང་ཐོག་ཞེས་བྱའི་ཅ་བ་  
དེ། ། ཐང་ཆེན་ཆམ་ཆམ་བརྒྱུང་ཁུ་དེས། ། ཏུས་སྒྲིན་ཐུང་བའི་གེ་བ་  
འཛེར། ། བཙོང་ལུད་སྐད་མི་ཐོན་པ་སེལ། ། ཨ་རུ་འགྲིན་བཤལ་ཞེས་བྱས་ཏེ།  
ཅ་རྒྱན་བྱི་ཕྱེ་སྤང་རྒྱན་དཀར། ། ཐོང་དཀར་ཤིང་དངར་བཟུའང་རྒྱ། ། ཨ་རུ་  
གསེར་མདོག་བཙེས་ན་ཐུར། ། གེ་བའི་ནད་ལ་བཟུད་ཅི་འདྲ། ། ཨ་རུ་འམ་  
བུའི་ཁུ་ལ། ། སྤང་རྒྱན་ཤིང་དངར་ལི་ཤི་དང་། ། སྤ་ལ་སྤར་བུ་རུའང་  
དང་། ། རུ་རྟ་སྤར་བའི་རིལ་བུ་ཐུར། ། ཆ་ལ་བྲག་ཁུན་བཏུལ་མ་སྤྱངས། །  
གེ་བའི་སྤང་ཐེབ་མང་བཏང་ནས། ། གེ་བ་ཆ་འཛེར་སྐད་མི་ཐོན། ། ཁྲག་  
འཁྱུར་ནམས་ལ་མེ་ལེན་ནོ། ། ཁྲག་འཁྱུར་གཏར་ཁ་བད་ཀན་སྤྱག། ། ཆོལ་  
འཁྱུར་ཉམ་སྤང་དཔས་ཆད་གསོ། ། བད་རྒྱུང་འགུལ་འགགས་དག་ལ་ནི། ། སེ་  
འབྲུ་སྤར་བུ་ཁུ་གཉིས། ། བཀོལ་ཁུར་ཀར་སྤང་ཅི་བཏབ། ། ཡང་ནས་སེ་  
པགས་སྟིང་པའམ། ། མ་བཅད་རྩ་དང་སྟག་མའི་ཆོག། ། སྐྱལ་ཁུར་མ་རུ་སྤར་  
བུ་བཏབ། ། སྤང་ཅི་ཁ་རྒྱངས་ཐུར་བུ་ཁྲག། ། དེ་ནི་འཆོ་བ་འཁྱུར་བ་  
ཡིན། ། གྱི་ལིང་རྟའི་འགྲིན་པ་དང་། ། འདབ་ཆག་གོང་མའི་སྤང་ང་

དང་། རི་དག་ག་བའི་སྒྲིང་པ་དང་། ། ག་བྱར་རྒྱུང་ཀ་ར་འོ་མ་སྒྱར། །  
 ཟླ་བ་ཡར་ངོ་ཉེན་ནས། ཆང་པའི་སྒྲིང་འགགས་ངེས་པ་ཤེས། ། ལྷ་རྒྱལ་རིན་  
 བོ་ཆེད་མཛད་པའི་གེ་སྒྲན་ལ། ། སྒྲན་གྱི་མངོན་འགྲོ་གེགས་སེལ་ལས། །  
 གཅང་རྩ་ལུ་གང་དུ་ནི། གཡེར་མ་བརྩ་ཅིག་ཞག་གསུམ་སྤང་། ། རྩ་རྩ་  
 གསུམ་བཞི་འབྲང་པ་ཡིས། ། འགྲུལ་པའི་རྩ་སྒྲིལ་ལུས་འགྱེད། ། སྒྲིལ་ཆོག་མ་  
 རུལ་སྒྲིལ་གོང་། ། གོང་མ་བཞིན་དུ་བཏང་བར་བྱས། ། སྤང་རྒྱལ་དཀར་པོ་  
 རྩ་བ་ཅན། ། སྤར་གང་གང་རྩ་ཞག་གསུམ་སྤངས། ། སྤ་ལུ་གསུམ་ཡིན་གང་  
 རུས་ཡིན། ། དེ་རྩེས་སྒྲན་མཆོག་ཐང་ཡང་བཏང་། སྒྲིལ་བཞི་སྒྱུར་བ་འདི་ལྟ་  
 རྩེ། ། རྩ་འཕགས་འབྱར་པ་རྩ་གསུམ་ནོ། ། རྩ་པ་འདྲིང་དང་སྒྲིལ་པར་  
 འདྲིང་། ། རྩེན་པ་འདྲིང་དང་སྤར་པར་འདྲིང་། ། རིང་བར་འདྲིང་དང་ཆེ་བར་  
 འདྲིང་། ། ཀྱལ་ཕན་སྒྱུར་བ་དག་དང་བདུན། ། དེ་རྩེས་རིམ་པར་རྩེན་པ་ནི།  
 སྒྲིལ་ཤིང་དང་རྩང་རྒྱལ་དང་། ། སྒྲིལ་རྩེ་རྩ་ལྷག་ཞག་གསུམ་རྩེན། རྩེན་  
 གསུམ་གདམ་པ་ཤིན་དུ་ཟབ། ། རྩེན་མཆོག་སྒྲིལ་རྩ་མོ་ལྷང་། ། སེ་  
 འབྲུ་རྩ་ལྷག་གསུམ་རྩེན། ། སྒྲིལ་པའི་གདམ་པ་ཤིན་དུ་ཟབ། ། རྒྱུང་ཀ་  
 ར་སྤང་རྒྱལ་གསུམ། ། རྩ་རྩ་དག་གི་རྩ་ལྷག་ནས། ། ཞག་གསུམ་རྩེན་པ་རྩེན་  
 པ་ཡང་། ། སྒྲིལ་ཤིང་སྒྲིལ་པོ་སྒྲིང་གསུམ། ། རྩར་བུའི་རྩ་ལྷག་གསུམ་  
 རྩེན། ། འབྲུ་པའི་གདམས་པ་ཤིན་དུ་ཟབ། ། བརྩང་མོ་ན་ལྷགས་ད་ཆ་  
 གསུམ། ། སྒྲིལ་རྩ་ལྷག་གསུམ་རྩེན། ། རིང་བར་འདྲིང་པའི་གདམ་པ་  
 ཡིན། ། ཡ་མཆོན་ལྷ་བུའི་སྒྲིང་དང་། ། ས་འོག་སྒྲིལ་ཆེན་སྒྲིང་པ་དང་། །  
 གྱི་ཡིང་རྩེ་འགྲིན་པ་ག་དཀར་གསུམ། ། མཆོན་མོ་ལྷག་པ་འགྲིལ་པའི་རྩ་ལ་  
 སྒྲིལ། ། ཞག་གསུམ་རྩེན་པའི་དངོས་གྲུབ་ལ། ། འཆོར་གསུམ་སྒྱུར་ལ་གཞན་  
 ལ་སོངས། ། ཀྱལ་ཕན་སྒྱུར་བ་འདི་ལྟར་རྩེ། རྩེན་མཆོག་གསེར་མདོག་དོག་

སོ་བརྟན། ། བ་ཅ་སྐྱ་ཅ་ལ་བརྟན། ། སྐྱ་བམིལ་དེ་དང་ཆམ་ཉམ་པ། སྐྱ་ལ་  
 དཀར་པོ་སྤང་བྱ་ནམས། ། རྩ་ལ་བསྐྱས་པའི་ཁྱ་བ་ལ། ། རྩའང་སྐྱ་སྐྱེལ་  
 ཤིང་དང་ར་དང་། ། མོན་ལྷག་སྤང་ཆེ་ད་པོ་དང་། ། བི་བི་ལིང་དང་ཀ་ར་  
 རམས། ། སྐབ་ལ་རྩ་ལྷོ་གངས་སུ་བཞུག། ། ལྷག་ཅིག་སྐྱོང་ལྱང་བ་ཡི། །  
 ཆོང་པའི་གསུང་དང་ལྷན་པར་འགྱུར། ། རར་ཆེ་འདྲོད་ན་ཨ་ཅུ་ར། ། སྐྱ་  
 སྐྱེལ་སྐྱེལ་པོར་འདྲོད་པ་ཡིན། ། སྐྱེན་པར་འདྲོད་ན་སྤང་བྱ་བཏང་། ། སྤ་  
 བར་འདྲོད་ན་ཤིང་མངར་བཏང་། ། སྐྱེན་པར་འདྲོད་ན་སྐྱ་ལ་བཏང་། །  
 རིང་བར་འདྲོད་ན་སྐྱ་བསྐྱེལ་བཏང་། ། འཆོར་བ་འདྲོད་ན་རྩ་མགིན་  
 བཏང་། ། མང་ཅུ་བཏང་བའི་གང་འདྲོད་འབྱུང་། ། འཕགས་མཆོག་སྐྱ་སྐྱབ་  
 སྐྱོང་པོ་ཡི། ། གེ་སྐྱ་ཁྱུང་པར་འཕགས་པ་ལ། ། སྐྱོང་ལམ་ཟས་དང་སྤང་  
 སྤང་ནམས། ། གཞུང་དང་མཐུན་པར་འདིར་མ་གྲིས། ། དངོས་བཞི་སྐྱ་གྱི་  
 སྐྱར་བ་ལ། ། རྩ་བརྟན་གྱར་ལི་སྐྱ་སྐྱེལ་དང་། ། ཅུ་རྩ་ཤིང་མངར་སྐྱར་བུ་  
 དང་། ། ཨ་ཅུ་གསེར་མདྲོག་སྐྱོང་དཀར། ། སྤང་རི་ལུས་པ་བྱང་ཅུ་རྩེན། །  
 དེས་བཞེས་སྤང་བྱ་དཀར་པོ་ཡི། ། མེ་རྩོག་འདབ་མ་ཆ་ལྷ་སྐྱོང་། ། མོ་ཆོང་  
 ཀ་རའི་རྩ་བྱས་པའི། ། རིལ་བུ་སྐྱ་པོས་ཆམ་ཅུ་སྐྱེལ། ། སོ་རང་ཅུས་སྐྱ་རྩེན་  
 པ་བཅས། མཆོད་འོས་སྐྱེས་ཤིང་འགྲོ་འདུ་བ་དང་། ། དམ་ཅན་གཤེད་སྐྱེལ་  
 ཞིང་དག་འདེབ་སྤང་པར་བྱེད། ། ཡ་རབ་དང་འདྲེན་སྐྱ་པ་སྐྱོང་བ་སྐྱེས། །  
 མང་པོ་ཐེལ་ལྷོ་རང་ཅས་སྐྱས་པ་ཐོ། ། གནས་སྐྱབས་བདེ་དང་མཐར་སྐྱ་  
 བདེ་ལེགས་གྱི། ། ལམ་གྱི་གྲགས་སུ་གྱུར་པ་འདི་ཉིད་དཀོས། ། བ་མོ་བེའུ་ཅུ་  
 ལ་ན་མོ། ། སྐྱིག་བུ་སྐྱབ་ལ་བྱི་བུན་སྐྱས། ། དངོས་ལ་ཆང་གི་ཁ་ཁྱུ་སྐྱབ། །  
 ཆ་རའམ་རས་དྲིལ་བྱུ་བུས་སྐྱེས། ། ཡང་ནས་རས་བརྟན་ཆུ་གང་ལྱང་། ། རྩ་  
 ཅུ་འབྲིང་བ་བཞུག་སྐྱོང་པ་བྱང་། ། དྲིད་སྐྱ་རྩ་སྐྱར་པན། ། བ་ལྷས་

དབྱིག་ན་གཤམ་སྒྲིམ། ། ཟན་གྱི་དབྱིབ་ན་ཟན་ལ་སྒྲིམ། ། སྒྱིག་བྱ་མ་ཆད་  
 བཏུང་བའི་བཅད་པ་ནི། ། རྩ་དང་རྩི་རྩ་སྐྱུ་ལ་ཁྱེར་བ་གང་། ། རྩ་བ་གསུམ་  
 རྩ་ཞབས་སུ་འཕྲང་སྟེ་རྩ་དང་བསྐྱེད་ཤེས་པ་བཏང་། ། ལ་ཤིའི་འགྲེན་འབྲེལ་ཁོང་  
 ཤེད་ཡོད་པ་ཡིས། ། ཅེ་མོ་སྤང་ནས་འཇམ་པོར་སོང་བ་དེ། ། ལྷ་སྤྱག་གཡས་  
 གཡོན་གཉིས་སུ་རེའོ་བྱས། ། འགྲོ་ཆད་བཅུག་པ་སྤྲིད་པ་ཡང་བ་སྟེ། ། སྤྲིད་  
 པ་བྱུང་མ་ཐག་ཏུ་དབྱིག་པ་ཆ། ། སྒྱིག་བྱ་གང་གི་མ་ཆག་ན། ། རྩ་སྤྱག་རྩུབ་པ་  
 རས་ན་པན། ། སང་ན་རྩུལ་ལོ་རྩུབ་ནི་དགྲ། ། བར་མ་ཆད་པར་འཕྲང་ན་  
 པན། ། ཡང་ནས་དབྱུག་གང་མ་དྲག་ཏུ་ཕྱིན་ན་པན། ། ཆོག་དཀྱིལ་སྒྱེ་སྟོང་  
 རྟེན་རྩ་མཆོན་གང་སྟེགས། ། རྟེན་ནས་གཡོན་རྩུལ་མཆོན་དོ་མཆེར་གསང་  
 སྟེགས། ། དེ་ནི་ནད་ལ་རྩལ་བ་བྱེད། ། དགེ

༥༩ རྩ་ཡིག་འཆུས་པ་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུད་བཞུགས། ། བ་མ་  
 བེ་རྩུབ་ལ་ན་མོ། ། ཡིད་རྩུབ་བཅོས་པའི་མན་ངག་ལ། ། ཡིད་དང་སྤྱན་པའི་  
 ཟས་གང་དག ། པན་པའི་སྤྱན་དང་སྤྱུར་ལ་ཟ། ། ཕྱི་ནང་སྤྱུས་ཀྱི་སྤྱུང་བྱ་  
 བཞི། ། འབྲས་སྤྱག་འོ་མར་རྩོས་ལ་ཟས། ། ལ་ལ་སྤྱད་དང་དན་དེག་  
 དང་། ། རྩ་རྩ་རྩ་སྟེ་འབྲས་དང་། ། རྩ་སྤྱག་དེ་ནམས་ལོ་གཉིས་གཉིས། །  
 ཀ་ར་སྤང་བཞི་ལྷ་སྤྱད་དང་། ། གོ་སྟོང་ཤིང་མོ་ཁ་རྩ་མོ། ། སི་སི་ལིང་དང་ན་ལེ་  
 ཤམ། ། ཕྱི་མ་ཡིག་འཆུས་པ་སེལ། ། ཡིད་དང་མཐུན་པ་རྩུབ་སྤྱུང་བ། ། ཆོ་  
 བཅུ་གང་བདེ་བྱེད་དང་། ། སྤང་ན་ཆོ་བ་གསུམ་པོ་སྤྱན། ། རྩུང་པར་སྤྲིང་ལ་  
 གང་འདོད་ཀྱི། ། ཟས་ཀྱི་དང་ལ་འདོད་པར་བྱེད། །

༦༠ རྩ་སྤྱུ་ཡིག་འཆུས་པ་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུད་བཞུགས། ། རྩ་སྤྱུ་ནད་  
 བཅོས་པའི་གསོ་བ་བྱེད་པར་ལ། ། དེ་ལ་ཉི་དགའ་ལྷ་སྤྱད་དང་། ། ཀ་ར་སྤང་  
 སྤྱུར་མེད་སྤྱུང་མ། ། ཕྱི་མ་རིལ་སྤྱུ་གང་འོས་བཏང་། ། ཉིག་ཏུ་རྩུན་འབྲུམ་སྤྱུ་

ཅུར། ། འུ་སྐུའམ་ཐང་བཏང་ཞི་བར་འགྱུར། ། ཆར་པའི་རྩ་དང་ཆང་རྩ་  
ལ། ། ཀ་ར་རྒྱན་འབྲུམ་སྤང་ཅི་ནམས། ། ཀང་རུང་སྤར་བ་བཏུང་ལ་སྤག  
། ཉི་དགའ་ཀ་ར་སྤར་བའི་ཕྱེ། ། འུ་སྐྱ་སྐྱོལ་ཁུར་ཀ་ར་སྤངས། ། ལྷ་བ་པའི་  
སྤུལ་བཏང་ཡང་ན་ནི། ། སོ་སྤགས་བསྐྱས་པའི་ཁུ་བའི་འབྲུལ། ། བེན་ཏུ་སྐམ་  
དད་ཆེ་བ་ལ། ། བཏུང་བ་འོས་སྤུམ་གྱུར་ཀྱང་། ། ཐོག་ཡང་སྐམ་པ་སེལ་བའི་  
ཕྱིར། ཆར་རྩ་གང་རྩ་ལ་སོགས་པ། ། ཆོམ་པར་གྱུར་ལ་སྐམ་དེ་བསལ། །  
དེས་རྩེས་རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་སོག། ། བད་ཀྱི་གཞི་དང་བཏུན་ལ་བཅས། །

༥༡ ཞི དབྱུགས་མི་བདེ་བ་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཟུགས། །  
གྱུ་རུ་བྲུ་ལ་ན་མོ། དབྱུག་མི་བདེ་ལ་གསལ་བ་ལ། ། ཐོག་མར་དུག་གི་ཉེར་  
བཅག་བྱ། ། ལྷུ་མ་དང་ལན་ཚུ་ཏིལ་མར་བྱག། ། དེའི་བད་ཀན་བྱ་གར་  
འགགས། ། བེན་ཏུ་ཞེན་པ་བྱས་ནས་ནི། ། ཁོང་པར་གནས་པར་ལེགས་པར་  
འབྱིན། ། བྱ་ལའི་རྒྱུ་སྤང་སྟེན་གྱུར་ཞིང་། ། རྒྱང་ནི་ལྷག་དང་ཐུན་པ་  
རྒྱ། ། འཛོམས་ཞིང་རྒྱན་འགྱུར་ཟས་རྒྱུ་དང་། ། རྒྱན་ཅན་གྱི་བཅས་སྤྱིན་  
པའམ། ། ཡང་ན་ཞའི་གི་མ་སྤྱིན། ། དེ་ནས་དེ་ལ་རྒྱན་འཛོམས་  
བཏངས། ། མཆོག་ཏུ་ལུང་པ་སྟེང་ནད་དང་། ། རྒྱང་འགགས་པ་ལ་སྤྱིག་སྤྱན་  
བྱིན། ། སྤང་ཆེར་དཀར་པོ་རི་ཤོ་བས། ། རྒྱུ་ཚུ་མི་མི་ལིང་བཏང་སྤྱིག། །  
བཤལ་བ་སྤྱན་ལ་འདི་ལྟ་སྟེ། ། ཨ་རུ་ར་དང་དན་རྟོག་དང་། ། ལྷུ་མ་དང་རྒྱུ་  
ཆའི་སྤང་བར་བྱ། ། བད་ལྷག་ཏུ་བས་བཏུག་པར་བྱ། ། སྤོས་དཀར་སྤོ་ཆོལ་  
དུང་པའི་བཏུག། ། རྒྱང་གས་ཆེན་རྒྱང་བཅས་བྱ། ། རི་བོང་གྱུར་སྟེ་སྟོང་  
དང་པོ་བསྟེགས། ། ལྷག་ལ་ཅེ་རྒྱང་འཕོང་ཅ་གཏར། ། ཉ་བོང་བ་སྤང་ར་  
ལྷག་གི། ། ལྷེ་བ་ལས་བྱུང་དང་མ་དང་། ། སྤང་སྤྱར་མདེ་གྱུ་སྤྱར་བོས་ནི། །  
དབྱུག་མི་བདེ་དང་སྤྱིད་བྱ་སེལ། ། དེ་སོགས་མན་ངག་མང་ཡོད་ཀྱང་། །



འདིར་ནི་ཟུར་ཙམ་སྟོན་པ་ཡིན། ། རྒྱས་པ་རྒྱད་དང་མན་ངག་བརྟོས། །

༥༩ ཟླ་བ་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུད་བཞུགས། ། བ་མ་བེད་ཅུ་  
ལ་ན་མོ། ། སྤང་ཐབ་དོན་སྤང་སྤོང་སྤང་དང་། ། བྱི་ཙ་ནང་ཆའི་སྤང་ཐབ་  
གཉིས། ། མང་ཏུ་དབྱེ་ན་ནད་དངོས་མ་འབྲེས་བཟུང་། ། ཏུང་ཏུ་བསྐྱུས་ན་  
ལག་ལེན་གཉིས་སུ་སྒྲིལ། ཆ་གང་གཉིས། སོ་སོར་མ་དབྱེ་སྤོངས་སུ་སྒྲི་སྒྲན་  
བཏང་། ། ཏུག་དང་མེག་ཏར་བཤལ་དང་ནི་ཏུ་ཏ། ། ཆ་གང་མི་བྱེ་གོ་ལོག་མ་  
བྱེད་པར། ། སྒྲན་སྒྲུད་རང་རང་ནད་ཏུགས་དཔལ་ལྡན་རྒྱད་ཏུ་གསལ། རྟེན་ས་སུ་  
སྤེལ་བ་སྟོན་པ་ནད་ཐོགས་རྒྱལ་བ་དགས་ཅེས། ། དང་པོ་སྒྲི་བཅོས་ཚུལ་ཏུ་སྟན།  
དོན་ལོང་གཏར་སྒྲན་ཏུག་གི་བཅོས། ། སྤོང་སྤང་སྤོན་ཏུག་བཤལ་གྱི་  
བཅོས། ། བྱེ་བྲག་སོ་བ་སྐྱུག་སྒྲན་ཏུག་། ལོར་སྤང་འབྲེན་དང་ཏུག་གི་  
བཅོས། ། ཙ་ལ་གཏར་དང་བྲེག་པའི་བཅོས། ། སྤོན་ལ་གཉེན་པོའི་སྒྲན་གྱི་  
བཅོས། ཆ་བས་སྤང་ཐབ་བསེལ་གྱི་བཅོས། ། གང་བ་དོད་གྱི་བཅོས་པ་  
ཡིན། ། གང་བ་སྒྲི་བཅོས་མཆོན་ཉིད་གཅིག ། བྱེད་པར་བྱེ་བྲག་བཅོས་པ་  
ནི། ། མཆོན་སྤང་ཏུ་སྤང་གཡས་ལ་གཏར། ། གུར་གུམ་མཆོགས་བཏུན་ལ་ན་མ་  
ཅུ་གང་དར་རྒྱུ་སྤོང་དགུ་པ། ། གུར་གུམ་ཅུ་འང་སུག་སྤོང་དང་། ། བྲག་ལྷན་  
ཉིག་ཏུ་འི་པི་ལིང་། ། ཨ་ཏུ་མཆོལ་དང་བརྒྱད་སྐྱུར་ཏེ། ། སྤོང་མང་ཁུ་བ་སུལ་ལ་  
བཏང་། ། སྤོང་དངོས་སྟོག་ཤིང་བསེང་པོའི་བྲན། ། རྩོ་བར་སྟོས་ལ་ཏུག་གྱི་  
བཏུག ། བ་ཤ་ཀ་དང་བྲག་ལྷན་གཉིས། ། ལོ་བརྒྱད་ཚུའི་བསེང་ལ་  
བཏང་། ། མཆོན་སྤང་སྤོན་ལག་རྒྱབ་ཙ་གཏར། ། དར་གདོང་ཏུ་སྤང་གཡོན་  
པ་གཏར། ། སེ་འབྲུ་རྒྱལ་ཆོ་གསུམ་ཐང་ངམ། ། མ་ཏུ་བཞི་ཐང་གང་སྤོང་  
སྟོན། ། སེ་འབྲུ་སུག་སྤོང་ཀ་ཀོལ་ལ། ། མ་ཏུ་རྒྱལ་ཆོ་མ་ཏུ་ཏུག་པ་པི་པི་  
ལིང་། ། ཀ་ར་རྒྱ་སྤོང་སུལ་རེ་བཏང་། ། གཟེར་ན་ཡོས་གྱི་ཏུག་གྱི་བཏུག །

ལྷན་སྐབ་བཙྰས་པ་དུག་ཀྱང་བྱས། ། མཆོན་འཆེར་གཉིས་ཀྱི་སྐྱང་ཐབ་ལ། །  
 ཤོང་གི་སྦྱར་བས་མ་ཞིན། ། ལྷན་དུར་གྱི་རྒྱུ་ལྷ་ཙུ་ལྷན་བས་སྦྱངས། །  
 རོན་སྐྱང་སྦྱིས་དུ་ཤིས་པས་བཅད། ། བཅད་ཀྱི་སྦྱར་བ་ཡིན་མོད་ཀྱང་། །  
 འགམ་ཁྲིས་རྒྱང་གི་འགགས་ཀྱུརན། ། གཞན་གྱི་ཕྱག་པར་མི་འགྱུར་བའི། །  
 མཁས་པ་ཤིས་པར་བྱས། ། ལྷན་དུ་དུང་ཐལ་སྦྱལ་གྱི་ཤ། ། རྒྱ་ཚྭ་དུར་བྱིད་དུར་  
 བྱིད་བཟང་པོ་མ་རུལ་ལ། ། འཕྲག་པ་དང་ལཱ། ། བཟང་པོ་ལ། ། དུར་རམ་བྱིས་  
 པས་ཆུའི་སྦྱར། ། བཏང་ནས་ཉུང་དུ་ཕྱགས་བྱིད་པ། ། འགམ་ཁྲིས་མ་ཁྱུ་སྦྱང་  
 བ་འདྲོད། ། བད་གཞན་དག་ལ་སྦྱོས་ཅི་དགོས། ། སྐྱང་ཐབ་འཕྲས་པ་མན་  
 དག་འདི། ། འགམ་ཁྲིས་བད་ཀན་མ་ཁྱུ་བ། ། སྦྱོད་ལ་གནས་ན་མ་ལུས་  
 འདྲོན། ། བད་མེད་ཟུག་རུ་ཡོང་མི་སྲིད། ། དེ་ན་སྦྱོད་སྐྱངས་ཐམས་ཅད་  
 པ། ། སྦྱང་མཆོག་གཙོ་བོ་དགུ་སྦྱན་ཡིན། ། སྦྱོད་སྐྱང་ཀྱན་ལ་ཡང་སྦྱོད་འདི་  
 སྦྱར་རོ། ། ལྷན་པར་པོ་བར་མ་ཁྱུ་སྦྱང་། ། སྦྱང་ཆེར་རྒྱ་ཚྭ་ཕི་ཕི་ཡིང་། །  
 དུར་བྱིད་ཞེད་ཙམ་ཐང་གི་སྦྱལ། ། ཐལ་སྦྱན་རྒྱུ་ཚྭ་གསུམ་པ་སྦྱར། ། ཆང་  
 དམ་ཆུ་བཀོལ་སྦྱལ་ལ་བཏང་། ། རྒྱས་སྦྱོས་ཆོ་བའི་དུག་གི་བདུག ། མཁྲིས་པ་  
 ལྷང་ན་རྒྱུ་ཚྭ་དང་། ། གཡའ་བྱི་དུར་བྱིད་ཞེ་ཙམ་གསུམ། ། ཐང་དམ་ཆུ་  
 སྦྱང་སྦྱག ། གང་སྦྱར་ལ་སྦྱང། ། ཆུ་རྩོ་སྦྱོས་ལ་དུག་གི་བདུག ། རྒྱས་ལ་སེ་འབྱ་  
 བདུན་པ་སྦྱར། ། མཆོན་འགམ་སྦྱང་ནས་ཤོང་གིས་ལྷན་དུ་དུང་ཐལ་སྦྱལ་པ་གུ་ཚྭ་  
 དུར་བྱིད། སྦྱང་། ། མཁས་པ་དག་དུ་བཏང་བབྱ། ། ཡོས་གྱི་དུག་ཉེན་རུ་སྦྱང་  
 གཏར། ། དེ་མ་འཕྲོད་ན་རྒྱ་རྩོ་བདུག ། ལྷན་ལ་སྦྱོན་པོ་གྱར་གྱུ་བ་ལེ་ཀ།  
 རུའང་ལྷན་དུ་ཤིང་མངར་དང་། ། རྒྱན་འབྲུམ་སྦྱར་དུ་ཀར་སྦྱར། ། མཆོན་  
 འགམ་པོ་བར་སྦྱང་བ་སེལ། ། བྲག་ལྷན་དམ་མཁྲིས་ལྷན་ལ་སྦྱོ། ། གྱར་གྱུ་ཀ་  
 རའི་བྱེ་མ་ཉེན། ། འདི་ལས་བཤལ་འདྲའི་བཅད་གཞན་མེད། ། པོ་བར་

གཉན་བབ་སྔ་ལྟ་ལ། ། བཅན་དྲག་པོང་ང་འཛིན་པ། ། རྣམ་པས་རུ་ར་  
 ལུན་འགྱུར། རྒྱལ་དང་བཅས་དྲི་རྩུར་སྒྱུབ། ། རིལ་བྱ་བཏང་བ་འཛིན་པ་  
 ཡོད། ། ཡང་ན་ཁྱེད་ལཱ་རིལ་བྱ་བཏང་། ། བྱི་མོང་ཅོང་ཞི་ནས་ཟན་  
 བྱ། ། བྱང་བུལ་དྲི་རྩུར་བའི་འཛིན་པ། ཞི་བྱེད་སྒྱུར་མ་ཞིན་པ། རྒྱལ་པོ་  
 ཐར་ཅུ་རྩུ་རེ་ལྟ་ལ། གསུམ་སྒྱུར་ཟབ་ལག་ལས། རྒྱ་ཚྭ་སྟོག་ཉག་ཤ། དྲག་པོ་  
 པི་ལིང་། ། དྲི་རྩུར་སྒྱུར་ལ་ནད་དེ་འབྱིན། ། རྩེས་ལ་སྟོགས་པ་སྒྱིས་དང་  
 འབྲ། ། ཟ་སྐམ་དཀར་དང་མངར་བག་སྒྲང་། ། སྔོ་བའི་སྒྲང་ཐབ་དེ་ལྟར་  
 བཅོས། ། དེ་ལ་ལོང་སྒྲང་བཅོས་ཐབ་ཉྟན། ། ལོང་དུ་ཁྱེད་དང་མཁྱེས་པ་  
 ལྟང་། ། གསོ་ཐབ་སྔོ་བ་དང་འབྲ་ལས། ། རྒྱ་ཚྭ་དུར་བྱིད་མཁྱེས་པ་དང་། །  
 ལྟམ་ཚ་དུད་པ་བུལ་སྟོག་ནམས། ། བ་རྩུར་སྒྱུར་ཉྟེ་མ་འབྱེན་བཏང་། ། ཁྱེད་  
 མཁྱེས་ཚ་བའི་འགགས་པ་སེལ། ། ཁྱེད་ཡིན་ལོང་ཚ་མང་དུ་ལྟང་བ། གཉིས་ལ་  
 གཏར། ། མཁྱེས་པ་མཁྱེས་པ་ལྟང་བ། གཡའ་ཁྱི་རྩུམ་ཚྭ་དུར་བྱིད་སྒྱུག་བྱ། རྒྱ་ཉལ་  
 བྱ། ། ཟས་སྒྱན་དྲག་ལ་སྟོགས་པ་རྣམས། ། སྔོ་བ་གཉིད་དང་འབྲ་བ་  
 ཡིན། ། ལོང་སྟོན་འཁྱེད་པ་སྒྱན་གྱི་བསད། ། བཅན་དྲག་པོང་ང་འཛིན་པ་  
 གསུམ། ། རྣམ་པར་མ་རུར་རྒྱལ་བ་བདུན་འགྱུར་བྱ། ། དྲི་རྩུར་སྒྱུར་པའི་རིལ་བྱ་  
 བོ། ། སྟན་ཚད་ལྔ་དྲག་ཁྱེད་མིད་བྱས། ། སྟོན་ནད་མ་ལུས་འཛིན་པ་  
 ཡིན། ། ཡང་ན་སྒྱལ་བའི་འབྲས་བྱ། སྟེ་དྲུང་རམ་སྒྱུར་བའི་རིལ་བྱ། ཡང་ན་གོ་  
 བྱེད་དུར་རམ་སྒྱུར། ། ཡང་ལཱ་རྩུ་བ་ན་དོ་མོད་དུར་རམ་སྒྱུར། ། ཡང་ན་སེ་  
 དུར་གྱེས་རིལ་བྱ་བཏང་། ། ཡང་ན་ཐང་རྩུ་བ། ཁྱོམ་དྲི་རྩུར་སྒྱུར། ། ཡང་ན་  
 ལོང་མ་ལ། ཐང་རྩུ་སྒྱུར་དྲི་རྩུ་ལྟང་། དཀར་པོ་ཡང་ན། ཆེགས་ཐབ་དྲི་རྩུར་  
 སྒྱུར། ། དེ་རྣམས་རེ་རེའི་སྟོན་སྒྲང་འཛིན་པ། ། རྒྱ་ཡར་གྱི་འཛིན་ཆེ། ལོང་རྒྱང་  
 བཞུག་གྲུ་སྒྱན་བཏང་། ལོང་གསང་མདུན་རྒྱབ་མེད་སྟོ། ། ཤིང་ཀུན་སྒྲ་དང་

ཁ་ཕྱུ་མོ། ། སོ་བ་རི་ནམས་བྱར་རམ་སྦྱར། ། ཕྱི་མ་སྐྱལ་ལ། ཆང་གི་ཕུལ་ལ་  
 བཏང་། ། མ་པན་ལ་ཆེན་འདས་པ་སྟེ། ། ཁས་སྦྱང་པའི་མྱིག་པ་བྱང་མེད་ཅུ་མ་  
 གཉིས། གྲང་བསོ་བའི་རེ་ཐག་བཅད། ། ཅའི་སྤང་ཐབ་བཅས་པ་སྟོན། ། ཕྱི་  
 ཅག་ཟེར་ལ་སྟེ་བའི་མཚན་ཅི་ཞལ་བ་མེད་པའི་སྒྲགས། ཟུར། ། ཅ་ཆེན་བཞི་པ་  
 དམ་པར་བཅིང་། ། སྦྱང་པ་གཏག་གམ་ཤིང་གི་བཅད། ། ཡང་ན་ཤམ་བྱ་  
 དམ་པར་བཅིངས། ། མ་པན་བཤལ་གྱི་སྦྱང་བར་བྱས། ། བྱང་ཆོད་སྦྱང་བ་ཅ་  
 བྱད་ཞི། ། བྱང་དེ་ཅ་ན་སྤང་པ་ཡིན། ། བྱང་ཅ་སྒྲག་ཅ། སྤང་ལ་སྤང་ཅ་  
 གཏར། ། རྟེ་འོག་སོར་མོ་བཞི་བཅལ་པར། ། རྒྱབ་གྱི་སྒྲག་ཅའི་གསང་ལ་སྟེག།  
 བཅིང་པ་ནམས་ལ་བཞི་བྱ་ཤིང་། ། སྦྱང་པར་སྒྲག་གམ་ཤིང་གི་བཅད། མ་  
 པན་བཤལ་གྱི་སྦྱང་བཅས། ། སྤང་ཐབ་ཞེས་བྱ་ནད་ནམས་ལ། དབྱེ་བ་མང་  
 ཡང་གཉིས་སྟུ་འདུས། ། ཆོ་བར་ནད་བ་གཏར་བཤལ་དུ་ཐུང་མང་ཅ། འདྲིན།  
 ཨ་རུ་ར་རུར་གྱིད་ལྷམ་ཅ་རྒྱམ་ཆའི་སྦྱངས། དུག་དང་སྦྱན་ལ་སྒྲགས་པ་ནམས།  
 བསིལ་བའི་བྲག་ཞུན་བ་ཤ་ཀ་དང་བ་ལེ་ཀའི་ཐང་ལ་གྱར་གུམ་དོམ་མཁྲིས་བཏབ་ལ་བཏང་།  
 ཕྱི་མ་ཨ་རུ་བྲག་ཞུན་སྐྱ་ཅི་གྱར་གུམ། སྦྱར་བ་རྟེན་དམ་མཁྲིས་སྒྲག་སྟེལ་པའི་ལིང་ནམས་  
 ཕྱི་མ་སྦྱར། པར་བྱས། ། གྲང་བ་ཆ་སྒྲམ་སོ་པས་བདུག་ཆོག་པ་བཅུ་གསུམ་དང་ཕོ་སྦྱིལ་  
 སྟེགས་ནད་ན་དུག་དང་མེ། སྒྲག་སྒྲགས་འདྲེས་རྒྱམ་ཆོ་གསུམ་ཏང་ཆོ་བ་གསུམ་ཤིང་  
 གུན་ཁ་རུ་ཆོ་ཟེར་སྦྱར། བ་ཉིད་དུ་བྱས། མདོར་ན་དོན་ལ་གཏར་བསིལ་སྟེ། །  
 རྟོད་ལ་སྦྱང་དུག་ཐང་ཉིད་སྟེན། ཅ་ལ་གཏར་སྟེགས་བཅིང་པ་བཅས། དེའི་  
 གསོ་བ་རྫོགས་པ་ཡིན། གཡུ་ཐོག་མཁས་པའི་བྱང་བཅས་ལ། ། ཤོང་སྦྱན་  
 མཁས་པའི་སྦྱན་རྒྱུད་བྱངས། ། སྤང་ཐབ་རིག་དང་བཅས་ཐབ་གསོ། ། རིག་  
 བྱི་ནམ་པར་བཞི་ཡོད་ཏེ། ། སྦྱའི་གྲང་བའི་སྤང་ཐབ་དང་། ། སྒྲག་སོ་ཆོད་  
 བའི་སྤང་ཐབ་དང་། ། ཟུག་གཟེར་སྟོན་གྱི་སྤང་ཐབ་དང་། ། སྒྲག་བཅོད་རྒྱ་

འགྲེལ་སྒྲུང་ཐབ་བཞིའོ། ། སྒྲུའོ་གང་བའི་སྒྲུང་ཐབ་ནི། ། ར་སྒྲུ་ཉུ་བྱ་རྒྱུང་ས་  
 པ་དང་། ། གང་བ་རྒྱལ་ས་བཞིལ་མན་ངག་ནི། ། བཤག་ལ་སྒྲུ་མ་དག་གི་  
 རྟེན་། ། ལ་བྱ་བྱུང་བ་ལ་གཏན་ཡང་རྟེ། ། དེའི་རྟེན་ས་སྒྲུ་ནད་པ་བཞག །  
 གོས་ལག་རྩོད་བྱིབ་ལ་བཞག ། ཆོའམ་བཤག་མ་རྩོད་ཀྱི་བྱས། ། སྐར་མོའི་  
 ཆོག་རྒྱལ་ས་མེའི་སྟེག ། བྱུང་པར་ཆོག་པར་དགུ་པ་དང་། ། བརྒྱ་གཅིག་བརྒྱ་  
 གཉིས་བརྒྱ་གསུམ་སྟེག ། སྐྱེག་སྟེག་པ་དུག་གྱེན་། ། ཀར་ལག་འཐེལ་བཞི་  
 མཆེར་པ་སྟེག ། དེའི་མ་པན་ཆོ་སྒྲུ་དང་། ། རྩོད་སྒྲུ་ཆོག་ཆད་ཆད་དང་  
 སྒྲུ། ། བྱར་རམ་ཆོད་ཅམ་ཏྱ་བྱ་སྟེན་། ། ར་ཞོབ་ཆོ་བཅས་པ་ཡིན་མི་ཉམ་ཆེན་  
 མའི་བཏང་སྒྲུའི་ཐང་ཡང་བཏང་། ། མ་ཞི་ཕོ་གསང་དབུས་མ་ལ། ། མེ་དང་  
 བྱར་མ་བྱས་སྟེག ། ཆོག་པ་དགུ་པ་སྐར་མ་བསྟེག་ན་སྟེག ། འདི་མ་བཅོས་ན་  
 ཅག་ཉན་ཆད། ། རྒྱ་ལམ་ཁྲག་གི་འགགས་ཏེ་འཆི། ། སྒྲུག་པོ་ཁྲག་གི་སྒྲུང་  
 ཐབ་ནི། ། ཁྲག་རྩོད་གཏར་དུས་སྒྲུ་པ་ལ། ། ཁྲག་ཅ་སྐར་དབབ་པ་བཅིང་  
 པའི་མན་ངག་ནི། ཀར་ལག་སྒྱུད་པ་སྒྲུ་པ་རྒྱལ་ས་སྒྲུ་བཅིངས། ། དེ་ན་ལ་ཅ་  
 གཉིས་དང་བྱ་བྱུང་གཏར། ། རྟེན་ཐང་དགུ་སྟེག་བསེལ་སྒྲུ་སྒྲུར་བ་བཏང་། །  
 གཟེར་བར་རྒྱ་གང་རྩོད་གང་བདུག ། དུག་སྒྲུ་རྩོད་ཁའི་འཇམ་བཤལ་  
 བཏང་། ། རྒྱག་གཟེར་སྟེན་གྱི་སྒྲུང་ཐབ་ནི། ། གཞུ་རྒྱུད་ཉུ་བྱ་སྒྲུ་པ་  
 ལ། ། སྐར་བ་སྒྲུར་བའི་མན་ངག་ནི། ། སྟེན་གནས་ནས་སྒྲུག་པའི་ལམ་ལག་  
 ལེན་ལ། ། བྱུང་པ་མགོ་བཞུག་སྟེག་བྱས་ཏེ། ། རྟེན་གྱི་གཏུང་མ་ལ་ཀར་པ་  
 བཏགས། ། སྐར་ཅིང་འཁོར་ནས་སྟེན་བྱ་སྒྲུག ། སྒྲུ་ནི་སྟེན་སྒྲུ་འཆང་མ་  
 བཏང་། ། སྟེག་གཅོད་རྒྱ་ཁྲིལ་སྒྲུང་ཐབ་ནི། ། སྟེག་སྒྱུད་ཉུ་བྱ་ཆད་པ་  
 ལ། ། འབྱུང་པ་སྒྲུར་བ་རྒྱ་མ་གནས་སྒྲུ་བཞུག ། མན་ངག་དེ་ལ་རྩོད་ཀར་ས་  
 རྒྱལ་གསུམ་རྟེ། ། སྐར་དང་རྟེན་བ་སྐར་བ་གསུམ་ཡིན་ནོ། ། སྐར་མ་ཆད་

ལ་བུལ་ལྷོག་སྒྲུབ་ལ་བཏང་། ། རྒྱལ་སྤེལ་ཞེས་བྱ་བ། ། ཟན་བཞོང་ཁ་སྒྲུབ་དེ་  
 རྟེང་ས་ནད་པ་བཞག ། རྒྱལ་འཛིན་ལྷོང་ནས་བྱུག་པའི་སྒྲིལ་བ་ཡིན། ། གསུམ་པ་  
 རྒྱལ་སྤང་བ་མཛད་གཞི། ། སྤྱོད་བྱ་ལྷེ་འཁྱུག་ན་འབྱུང་པ་ཡིན། ། འབྲུས་པ་  
 ཁ་ཕྱུག་པ་སྒོལ་གྱི་ཡོང་། ། དེ་ན་དྲོད་སྒྲུབ་རྟེན་ཞིང་འཛོམས་སྤེལ་བཏང་། །  
 སྤྱིར་གྱི་སྤང་ཐབས་དེ་བཞི་ལ། ། རྟོ་གཞོང་པ་དང་གྲིན་བསད་པ། ། དུག་  
 འབྱུང་བ་དང་རྒྱུད་གནས་པ་ཞི། ། རྟོ་བ་སྤྱིང་ལ་གསུམ་ཡིན་སྟེ། ། རྟོད་ན་རྩ་  
 སྤོ་བའི་ཅ་བ་ཉ་ཚ་བོད་ཚ་ཀ་ར། ཐར་ཅུ་ལྷུམ། མ་ཁུ་སྐྱུག་གི་འདྲོན། ། སྤང་ན་  
 འདྲོན་པ་ནི་ཅུ་ཏ། ཅ་སྐྱུག་གིང་ཨ་ཅུ་ར་མཆུ་སྤྱིང་བུལ་ལྷོག་དུ་བ་སིང་པོ་བྱས། བར་ན་  
 སྤྱིང་བ་བཤལ་རང་ཐར་ཅུ་ཤ་ཆེན་རྒྱལ་ཚ་གསུམ། ཡིན། ། གྲིན་བསད་མན་ངག་  
 འདི་ལྟར་ཏེ། ། བྱི་ཐང་ཀ་དང་རྫོག་ཆོད་ལང་ཐང་བ། ། དེ་གསུམ་གཉེན་  
 པོའི་སྒྲུབ་གསུམ་ཡིན། ། སྤྱི་ཅི་ཤུ་དག་གིང་ཀུན་གསུམ། ། དྲིའི་འཛོམས་པའི་  
 སྒྲུབ་གསུམ་ཡིན། ། རོ་པོ་སྒྲུབ་གསུམ་ཞེས་བྱ་བ། ། སྒྲུབ་ཆེན་སྐ་སྐྱ་པི་པི་  
 ལིང་། ། གཙཱ་པོ་གསུམ་པོ་ཐུན་ལྷབ་སྟེ། ། ཁ་ལོ་སྤྱིར་བ་དུག་པོ་ནི། ། ཐུན་  
 བྱི་རེ་རེ་བཏང་བ་ཡིན། ། ཡན་ལག་འདྲ་བས་སྒྲུབ་ནམས་ནི། ། རྒྱ་ཚ་རྒྱལ་ཚ་  
 ཁ་ཕྱུ་ཚ། ། ཐུ་བྱི་སྒྲོག་སྐྱ་དམར་ལེབ་དང་། ། ཡུང་བ་སོ་མ་ར་ཚ་ནམས། །  
 འཛོམས་ན་དགའ་ཞིང་སྟེ་རེ་ཙམ། ། མེད་པར་མཆོག་ཀྱང་བཤད་པར་ཡིན། །  
 གཞན་ཡང་བྱུང་པར་འཕགས་པ་ཡིས། ། རོས་ཆར་ཆེ་བ་གྲིན་སྒྲུབ་མཆོག །  
 མན་ངག་དམ་པར་འདི་ལྟར་སྟེ། ། རིག་ལྷན་ལྷའི་གཞལ་ཡས་སུ། ། རོན་ལྷན་  
 ཐམས་པུས་པོ་ཡིས། ། འདབ་ཆག་བྱིའི་སྤུ་བཞེབ་ཏུ། ། ཅུས་ལྷན་སྒྲུབ་གྱི་  
 འབྲས་བུ་བག ། དགོ་ལྷན་མའི་ཡུལ་དུ་དབྱར། ། རིའི་ཅི་དང་རྒྱུད་དུ་ཆག།  
 ཆོད་ལྷན་འཁྱུན་པ་སྤོས་འདེབ་བྱུང་། ། ཚ་བ་དཀར་པོ་ལྷག་སྤྲུགས་འདྲ། །  
 མོ་མ་ཡིང་ཁྲོད་གྱིང་བུ་ཅན། ། མེ་རྟོག་ར་དཀར་ཐར་ཁྱུག་འདྲ། ། འབྲས་བུ་

ནས་ཆུང་ཁལ་མ་འདྲ། ། དབྱིབས་དང་ཁ་དྲིག་ལང་ཐང་ཅེ། ། དེའི་ལག་ལེན་  
 ལྟན་པ་ནི། ། སོ་ལོག་ཐོང་དར་རྒྱག་མེད་ལ། ། འཕུན་པ་དཀར་ནག་གཉིས་ལ་རེ་  
 རྒྱུས་དཀར་པོ་ཆེག་ཐུབ། སྒོ་འདེབ་རྒྱལ་པོ་བཀའ། ། ཅ་བ་གཞུ་བྱ་ལྷག་རིལ་  
 ཅམ། ། ཡང་ན་ནས་འབྱུ་ཉེ་ཤུ་གཅིག། ། ཏུས་ངན་གྲག་རྩུབ་སྒྲང་ཐབས་ལང་  
 པ་ལ། ། རྒྱལ་སྲིད་འཁོར་དང་ཐུན་པར་ནད་ལ་ག་དགོས། རྒྱངས། ། ཏུག་  
 གསུམ་ཉེས་གསུམ། སྒོག་ལ་དགོལ་བ་ལ། ། འབྱུ་ཨ་རུ་ར། འཛོམས་འཛོང་སྒྲན་  
 ཆེན། འབྱུ་སྒོན་པོའི་རྒྱ་ལྗོད། བཤག། ། སོ་བའི་ནད་ཏུ་རྩོད་བརྒྱག་པ་འདྲ། བཞེངས་  
 རེམ་པ་ལ། ། བརྩན་མོ་གཉིས་མེ་འབྱུ་མོ་བ་རིས་བཞིས། ལ་ཐུན་འདེབ་ལྷ། །  
 སྲིན་གྱི་ནད་བཞི་འབྲུག་པ་ལ། ། རྒྱལ་པོ་གསུམ་ལ་བྱུ་ཐང་ཀ་ཤུ་དག་སྒྲ་ཅི། སྒ་  
 རིས་ལྟད། ། ནད་ལོག་ཆ་གྲང་འཐབ་པ་ལ། ། ལྷ་ལྷམ་གཉིས་པོ་བག་མར་  
 འབྱིན། ། རྒྱང་གི་ཁ་ལུང་རྩོན་པ་ལ། ། གཙུ་པོ་རྩོད་ཤིང་ཀྱན། གཉིས་ལ་གྲོས་  
 ཐུག་ལྟད། ། ནད་རོལ་ངན་སྒྲིག་འགགས་པ་ལ། ། ཁོལ་པོ་ཏུར་བྱེད་ལྷན་བྱ།  
 གཉིས་ལ་འབྲུམ་བཙལ། ། རྩ་ཏུས་ཐུག་ཐང་རིང་བ་ལ། ། ཆིབ་རྩ་གཉིས་པོ་  
 གང་འོས་རྩོན། ཆ་ན་རྩ་གྲང་གྲང་ན་ཆ། ། བཀའ་རྩོན་བཟུ་ཆོལ་ཆོལ་ལ། ། ཞལ་སྒོ་  
 སྲིད་ལྷ་སྒྲར་ཉི་བྱས། ། སྒྲ་མཉེ་ཆོན་མ་ལ་མར་བྱག། ། གཞན་ཡང་འདི་ལ་གདོང་  
 སྲིན་རྒྱུ་མང། ། གང་ལ་གང་པན་དེ་ལ་སྒྲེན། ། བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞིའི་ནས་  
 རྣམས་འཛོམས། ། རྒྱལ་སྲིད་སྒྲེན་པ་རྩུག་པའི་བྱིར། ། མི་ངན་གཏམ་ངན་  
 ཟས་ངན་སྒྲང། ། མི་རྣམས་སྲིན་གྱི་འཆིབ་ལ། ། འདི་ནི་སེལ་བྱེད་བདུད་ཅི་  
 ཡིན། ། མཐོང་དང་ཐོས་དང་རོམ་ཆར་ཆེ།

༥ སྲིན་རེམ་པའི་གང་པོ་ཞེས་བྱ་བ། ། སོ་བ་མན་ཆང་སྲིན་འགར་  
 བས། ། ཐུན་སྒྲིབ་ཅི་བྱ་མི་པན་པར། ། ཁོང་ན་སྒན་ཡོད་ལྟ་བུ་འབྱུང་། ཅག་  
 འདྲ། ། སྒོག་ཆག་གསེབ་མོ་རྒྱར་འཁྱག་བྱིང་ཆོངས་ཐུ་བྱ་དང་གསུམ་མོ། ། གསུམ་གྱི་

སྐྱར་བ་ཡིས། ། རེམ་པ་གོང་པོར་བཤིག་པར་བྱེད། ། དེ་གསུམ་མར་དཀར་  
 སྐྱར་ལ་བྱེད། ། རྟེ་བ་ཡན་ཆད་ན་ཅུ་ཐུང་གཏར། ། རྟེ་བ་མན་རྒྱ་ལོང་ན་ལ་  
 ལོང་ཅ་གཏར། ། གསུམ་པ་དུག་འབྱུང་ཞེས་བྱ་ནི། ། དང་པོ་དུག་སྐྱན་ཅུང་  
 ཟད་བཏར། ། དེའི་ནད་ཀྱི་བལ་ནི་ཞི་བར་བྱེད། ། བཞི་པ་རྒྱུང་གནས་  
 བཞིལ་བ་ཞེས་པ་ནི། ། རི་ཐང་ཡིན་ཏེ་བྱུང་གསེབ་ཅེས་པ་ཡིན། ། རྩོད་དུ་  
 བཅོས་ན་མ་བདེ་བསེལ་དུ་བཅོས། ། བསེལ་བཅོས་མ་བདེ་རྩོད་དུ་སྐྱར་བ་ཡིན།  
 བད་ཆབ་ཆེ་བ། ཟུག་མ་ཆག་པར་གྱུར་པ་ལ། ། གཉེན་པོ་སྐྱན་སྐྱུང་བམ་ལམ།  
 རྣམ་བཞི་ཞི་དག་ཆང་མ་སྐྱུག་སྐྱན་དུག་གཏར་བཤལ་ནི་ཅུ་ཉ། ། དཀར་པོ་ཆེག་  
 ཐུབ་ཐེབ་ཆོག་ཅམ། ། དེའི་བྱེད་ཀྱི་རྟེ་ལང་དང། ། དེའི་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཚྭ་  
 དང། ། སྲིན་སྐྱན་ལུ་ཟེ་གསུམ་སྐྱར་འདི། ། ཆ་སྲིན་གང་སྲིན་བཟག་མི་  
 དགོས། ། རིག་ལྷན་རྣམས་རྒྱལ་དུག་པའི་སྲིན་སྐྱན་ནི། ། སྐྱང་ཐབས་རྒྱ་ནི་  
 འགང་ཆེ་ལུས་གང་དང། ། ལ་བམ་མི་འཕྲོད་ཉེས་གསུམ་འབྲུག་ལས་  
 ཐུང། ། སྤྱི་རྟག་པོ་ལོང་རྒྱ་མ་མཆོག་དུ་ན། ། འོག་རྒྱུང་མི་ཐོན་ཅ་རྒྱ་སྤྱི་བར་  
 བྱེད། ། སྐུ་ཅི་དང་ནི་རྒྱ་ཅ་རྒྱུང་གཅིག་དང། ། རྩོད་པོའི་ཅ་དང་ནི་རྣམ་པར་  
 གསུམ། ། དེ་རྣམས་ཞིབ་པར་རྟག་པའི་བྱེ་མ་དང། ། ཐང་ཁོམ་པའི་འབྲས་  
 ཐུ་བྱེ་མ་རྣམས། ། དེའི་བྱེད་དང་མཉམ་པའི་བྱང་ལུལ་ཏང། ། རྒྱ་ཚྭའི་རྒྱ་  
 བཀོལ་དག་གི་ལུལ་བ་ཤིས། ། ལུས་ན་ལག་པ་རྩི་རྒྱ་དཀྲུག་པ་ཡི། ། ལུ་བ་ལུལ་  
 བཏང་ཆ་གང་ཀྱན་ལ་པན། ། ཡང་ན་ན་གི་ཐང་ཁོམ་ལང་ཐང་ཅེ། ། སྐྱ་བ་པི་  
 པི་ལིང་དང་རྩོད་པའི་རྒྱ། ། རྒྱ་ཚྭ་ཐུན་མཉམ་ལུལ་བྱེད་གོང་དང་འདྲ། ། སྐྱང་  
 ཐབས་ཆ་གང་ཀྱན་ལ་བདུད་ཅི་ཡིན། ། ཡང་ན་རི་སྐྱེས་ཐང་ཁོམ་ཅ་བ་ནི། །  
 ཆོག་ཐུབ་སྐྱང་ཐབས་ནད་ལ་བདུད་ཅི་འདྲ། ། ཆ་གང་ནད་རིགས་སྐྱན་གྱི་ལ་  
 ལ་སྐྱར། ། རྩོད་སྐྱང་གང་ལ་སྐྱུང་མཆོག་སྐྱུང་ཡིན་ནོ། ། འོན་ཀྱང་སྐྱར་སེལ་



ལྷན་པ་འབྲུག་ཡི་བྱ། ། ཆོ་སྤྲོ་ཆོག་ཆོད་ཁྱད་པར་ཁ་རུ་མོ། ། ཆོ་བ་གསུམ་དང་  
 ར་ཏི་བསྐྱེད་ལ་བཏང་། ། ཐང་ཁོམ་སྤྲོ་བེར་སེམས་འབྲུལ་ཁ་སྤེ་སྐྱེས་ས། །  
 མར་དཀར་བཞུ་ནས་བཏང་བ་གཉེན་པོའི་མཆོག་། ། སྤྲུག་པོའི་སྤང་ཐབས་  
 དག་ལ་ནི། ། རུ་ཅ་རྒྱལ་པ་ཆོ་གང་སྤྲུང་བའི་སྤྲོང་། ། སྤྱི་ཡང་རེ་ཀོན་ལྷན་ལ་ཁུ་  
 སྤྲུང་། ། སྤྲུང་གོ་ཐལ་བྱི་ཐང་བཞུ་གསུམ་མོ། ། གཡུ་འགྲིལ་བཞུ་གསུམ་  
 སྤྲུག་པོའི་སྤྲུག་ཡིན། །

༥༩ རི སྤྲོན་ནད་བཅོས་པའི་ཡིག་ཆུང་བཞུགས། ། བེ་རྒྱུ་ལ་ན་  
 མོ། ། འགྲོ་མཆོག་མའི་ལུས་པོ་ལ། ། སྤྲོན་རིགས་ཉི་ཁྲི་ཆོག་སྤྲོང་དང་། ། ཆུང་  
 མཁྲིས་བད་ཀན་གནས་པ་ཡིན། ། ལུས་པོ་གུང་ན་གཞོད་པ་ཡིན། ། དར་བ་  
 རུས་ནས་ཕན་པར་བྱེད། ། དགའ་མངལ་འཇུག་མདོ་ལས་ནི། ། སྤྲོང་ཕྱག་  
 བཞུང་རུ་གསུང་པ་ཡིན། ། ཁྱད་པར་བྱད་མེད་རྣམས་ལ་ནི། ། སྤྲོན་བྱ་རིགས་  
 གྱི་ལུས་ལས་བ། ། དེ་གང་གཙོ་བོ་ལྷ་ཡིན་ནོ། ། བསྐྱེད་ཆོས་ཡན་ལག་བཞུང་  
 པ་ཡིས། ། བད་བཞིའི་གནས་གྱིས་སྐབས་ལ་ནི། ། དེ་ལ་བྱི་སྤྲོན་ཁག་ལ་  
 བྱུང་། ། ཆོད་དང་དབྱིབ་མདོག་ཏིལ་འབྲུ་འབྲུ། ། སྤྲུང་གོས་ལས་རྟེན་པ་  
 ཡིན། ། སྤྲོ་ཞིང་རྒྱུང་པ་མང་བའི་རིགས། ། སྤྲོན་དང་སྤྲོ་མ་ཞེས་བྱའོ། །  
 གཉིས་ཀའི་ཐུར་བྱ་འབྲུམ་བྱུང་དང་། ། གཡན་པ་ཕྱགས་ནད་སྤྲོད་པར་བྱེད། །  
 གང་ནམ་ཉི་ཤུ་བཤད་པ་ལ། ། བཅོ་བཞུང་ནད་ན་བྱི་ན་གཉིས། ། མགོ་ལ་  
 རྒྱག་སྤེ་སྤྲོ་ལ་བདུན། ། སྤྲོད་ན་ལྷ་སྤེ་བཅོ་བཞུང་དོ། ། འདི་རྣམས་པ་ཁོལ་  
 གཞུང་ལས་བཤད། ། གཞན་ཡང་མདོ་ལ་བཤད་པ་ཡིན། ། ཉ་འབྲུ་དང་ནི་  
 མེར་མ་གཉིས། ། བྱད་མེད་རྣམས་གྱི་ཆུ་ལ་གནས། ། དེ་གཉིས་སྤྲུ་ཙ་བར་  
 བྱེད། ། བྱིད་རུར་དང་ནི་སྤྲོ་རྒྱན་བཅོད། ། མངལ་ན་གནས་སྤེ་མོ་ཤམ་  
 བྱེད། ། འདི་རྣམས་བཅོས་ཐབས་སྤྲོན་པ་ནི། ། ཐོག་མར་མགོ་བའི་སྤྲོན་བྱ་

ལ། །དཀར་པོ་རྒྱུད་ཡིན་ནག་པོ་ཁྲག །ཁོ་རྒྱུ་སེར་ནད་དུ་བཤད། །མུར་  
 གོང་སོ་འགམ་ན་བ་ལས། །བརྟུང་ཅན་ཟས་དང་སྐྱམ་དུག་པན། །ཆ་བ་  
 གསུམ་བྱི་ཐང་ཀ། །གཤེར་མ་སྒྲ་མ་ཅུ་ཅེ། །སྤེལ་དུས་ཁྱུ་དགོང་དུ་  
 བཏང། །ཆ་སྟོས་དུག་བྱ་དེའི་འཆོ། །ནག་པོའི་བཅས་ཐབས་སྟོན་པ་  
 བློ། །ཁང་གི་སྐན་ནི་བརྟུང་དང་ཕྱལ། །ཅེས་པ་མི་ཐོད་གསུམ་ཐང་  
 བཏང། །རུ་རྟ་གཤེར་མ་ཨ་རུ་ར། །དཔལ་ལྷན་འབྱམ་དང་དམར་ལེབ་མི་  
 སེལ་ལོང། །སྒྲིག་སྐྱུ་ཤ་ཆོལ་རིལ་བུ་ཁོང་དུ་བཏང། །དུད་པ་ནད་ཀྱིས་དངོས་  
 པོ་གཞོམ་པ་ཡིན། །གྲ་གྲལ་དཀར་ནག་ལུ་བྱི་བྱི་ཐང་ཀ། །སྤེལ་ཤིང་ཀྱག་ཤུ་  
 དག་ལང་ཐང་ཅེ། །སྒྲིག་སྐྱུ་ཤ་ཆོལ་སྐྱར་བ་རིལ་བུ་བྱ། །དཀར་ཁོང་སྤྱན་  
 ཅན་བཞེགས་སྟེང་སྐྱ་ནས་བདུག །དུག་པོ་བྱེད་ན་དེས་སྟེང་ཤ་ཆེན་སྟོན། །  
 ཁ་འདྲེན་སྐྱ་སྐྱར་སྤེལ་ཤིང་ཤུ་དག་དང། །སྤེལ་གསེར་ཤ་མོ་རྒྱམས་ཆད་རྒྱུང་  
 སྐྱར། །སྤེལ་རའི་འོ་མ་སྐྱར་བ་བློ། །སྐྱ་སྐྱན་ཐིག་རེ་སྟོང་བའི་ཁ་འདྲེན་  
 ཡིན། །ནག་པོ་ཆོགས་སྐབ་སྤྱན་གསང་ན། །མགོ་པོ་བྱེད་དུས་འབྱེས་ཉམས་  
 བྱེད། །དུས་པའི་སྟེང་དུ་འབྱུག་མཉམ་བྱེད། །གཟེར་འབྱུག་ཕུར་པ་ལྟ་བ་  
 བཞིན་ན། །བྱུད་པར་ཅན་གྱི་རྟགས་སུ་འདྲོད། །ནག་པོ་ཁྲག་ལ་གཏར་ཁ་  
 བྱས། །དཀར་པོ་རྒྱུད་ལ་མེ་ཆ་བྱས། །ཆེ་རྒྱུང་གཏར་བའི་བྱུག་གཟེར་ཆག།  
 ལྟག་བྱར་ཆ་ནག་གཏར་བ་ལ། །གཏར་མ་ཐོག་ལ་ལྷགས་མའི་བསྐྱན། །  
 ཆོགས་སྐབ་སྤྱན་བྱ་ཀ་དྲ་བས། །ཡུ་དུམ་མ་ར་ཞེས་བྱ་བ། །བཅས་ནི་སྤྱི་དང་  
 འདྲ་བ་ལ། །གཟེར་ཐོགས་གཏར་དང་མེ་ཆའི་བསྐྱན། །ཡ་མ་དཀར་ནག་  
 ཁོང་གསུམ། །ཆད་འདྲོན་རིན་ཆེན་གཙུག་བཤལ་བྱས། །བྱས་ཐབས་སྤེལ་  
 མའི་ཞལ་ལ་ཀང་དུ་རྒྱས་པ་སྟོན་ཡོད། །རྒྱུང་། །ཁ་པོ་མིག་བྱིན་པོལ་གོང་  
 སྐྱར། །མགོ་པོ་བྱིན་རྒྱ་བུར། །ཡུན་རིང་ལོན་ནས་སྐྱར་པར་འབྱུར། །

འདི་ལ་བཤལ་གྱི་སྦྱར་བ་བཏང་། ། ཐར་ཅུ་དུར་བྱིད་དན་རྟག་གསུམ། ། རྩ་  
 བེར་སྒྲན་གསུམ་མེད་མྱིང་དང་། ། བྱི་ཐང་ཀ་རྣམས་སྦྱར་བ་བྱས། ། རྩོག་ག་  
 སྦྱིད་དང་མཐུན་པ་ཡིན། ། སྔ་བའི་རྩ་ལོང་སྲིན་སྦྱང་ཐབ་གཟེར། ། སྲིན་ནི་  
 ལོག་དང་སྦྱར་སེལ་འབྲུག་པ་ཡིན། ། འབྲལ་དུ་སྦྱག་ལ་སྐོལ་ཞིང་ལྟ་ཅ་  
 ཉམས། ། ཁོ་རྩ་ལོལ་མ་ནང་དུ་སྦྱག་སྦྱོར་སེམས། ། འབྲུ་སྲིན་དུག་པོ་ཁོས་ལ་  
 འབྲུས་མི་བྱ། ། ལ་རྩ་དང་བྱིར་ཅུ་སྦྱང་སྦྱོར་ལྟར། ། ཁོང་བསྐྱོད་དུག་པོ་སྲིན་  
 གྱི་འབྲུར་འཛོམས་ནི། ། གླ་སྒྲན་གཡེར་མ་དོ་བ་དམར་ལེབ་བྱི་ཐང་ཀ། ། ཡང་  
 ཐང་སྒྲིག་སྦྱ་ལྟ་འབྲུག་རྣམས་པར་གཉིས། རྟིག་སྲིན་སྲིན་བྱ་གཉིས། ། དོད་སྒྲན་ཅ་བ་  
 གསུམ་གསུམ་དང་བརྟུང་གསུམ་འདེབ་པར་ཡིན། ། ར་མར་རྩ་ལྟལ་སྲིན་ནང་  
 སྦྱག་གཏེར་བྱེད། ། མ་བདེ་ལོང་མོ་འབྲུག་ནས་དུར་བྱིད་དང་། ། ལྷག་པ་  
 བུལ་རྟོག་པལ་མར་སྦྱར་བ་རིལ་བྱ་དང་། ། ཡང་ན། བ་རྩ་བམེད་པོ་སྦྱར་བ་ནི་  
 གང་དུ་བཏང་། ཅུ་ཏ། ། སྦྱར་ཁོལ་དྲི་འགགས་སྲིན་སྦྱོར་སེལ་བར་བྱེད། །  
 མ་པན་གཟེར་ཆེན་ལོང་ཐེར་གཡས་གཡོན་བསྟེགས། ། གཏར་དུག་རྩྱུང་སྦྱོར་  
 རྟོ་རྩྱུང་ལོང་འབྲིལ་ལ། ། མས་བཏང་འཛོམས་ཅི་བཏང་བ་མན་ངག་ཡིན། །  
 ད་དུང་ཁོང་བསྐྱོད་སྦྱར་བ་འདི་རྩྱུར་ཏེ། ། གཡལ་སྐྱོད་དུག་གི་ཆིག་རྩྱག་  
 བྱི། ། སེ་སྦྱར་བྱིན་ཆིངས་སྦྱ་ལུ་བ། ། གཡལ་འབྲུ་སྲིན་འབྲུ་རྟིག་པ་རྟ་འབྲུ་  
 དུག་སྲིན་སྒྲན་བསྒྲན་ནས་མར་སྦྱར་བཏང་། ། སྲིན་བྱ་སྲིན་བྱ་འཛོམས་པར་  
 བྱེད། ། ཡང་གཅིག་བསད་ཐབས་མན་ངག་ལ། ། སྦྱ་ཅི་དང་ནི་བྱི་ཐང་ཀ། །  
 ཐིང་ཀུན་སྒྲིག་སྦྱ་མར་ཅུ་ཅེ། ། དཀར་པོ་ཆིག་སྦྱ་བ་ལང་ཐང་པ། ། སྦྱར་ཐལ་  
 གས་འབྲུ་གཡེར་མ་རྩ་བ་དོ། ། ལྷལ་སྦྱ་དུག་ཅུ་རྟ་དུག་འབྲུམ། ། རྩི་མང་རྩ་ཚྭ་  
 གསེར་མེ་རྟོག་། དེ་རྣམས་ཞིབ་བཏག་རྒྱུ་ལྟར། ། བྱད་པ་སྒྲན་དྲི་མ་ཆོར་  
 བར། ། སྒྲན་ནི་གསང་ན་ཁོང་དུ་བཏང་། ། མ་གསང་ནས་ནི་སྒྲན་དེད་

ཁྱེད། ། སྲིན་རིགས་ཀྱན་ལ་བདུད་ཅིང་འདྲ། ། ཤ་ཆེལ་སྐྱར་བ་སྐྱ་ཏུ་  
བདུག ། རྩ་མར་རེད་བྱ་བཤང་སྒྲོར་ཞུགས། ། མར་སྐྱར་ཕྱི་ན་བྱག་པ་སྲིན་  
ནད་སེལ། ། ཨི་ཐེ།

སྲིན་གྱི་གོང་པོ་བཤིག་པ་ལ། ། སོ་བ་ལོང་དང་རྒྱུ་མ་གསུམ། ། གནས་  
གསུམ་གང་ཏུ་འགྲིལ་ཀྱང་རུང་། ། ཅ་བ་སྐྱན་ནི་གཅིག་ཏུ་འདུས། ། ལ་སྐྱར་  
གསུམ་ཏུ་ཤེས་པར་བྱ། ། གཙོ་པོ་སྒྲོལ་སྐྱག་པོ་དང་། ། སྐྱག་སྐྱུ་ཕྱིན་ཆིང་མུ་ལུ་  
དང་། ། སེ་སྐྱར་གཡག་འབྲུ་སྒྲེར་མ་ཅན། ། སོ་ལོང་སྲིན་བྱང་གང་ལ་ཡང་། །  
སྐྱན་སྐྱེད་ཕན་སྐྱེད་མ་བྱང་ནས་བྱག་མ་ཆག་ནས་ལོག་ནོན་ལ་ཨ་རག་པོ་མཆོག་དེ་ཕྱིན་ནོ། །  
ལ་སྐྱར་ཐ་དད་སྒོན་པ་ལ། ། སོ་བར་སྐྱ་སྐྱུ་རྒྱུ་མ་ཆོད་དང་། ། ལོང་ལ་སྐྱ་ཅི་ལ་རུ་  
མོ། ། རྒྱ་མར་ཆོད་དང་པི་པི་ཡིང་། ། ར་མར་སྐྱར་ལ་རིལ་བྱ་བྱ། ། ཐུན་  
ཆོད་གཙོ་པོ་དེ་རྣམ་གཉིས་ལ། ། སྒོ་ལོ་ཐུན་གསུམ་སྐྱག་སྐྱུ་གཉིས། ། ལ་སྐྱར་  
གཙོ་པོ་ཆ་བྱེད་ལ། ། སྐྱ་ཅི་སྐྱན་མ་ཅམ་གཅིག་ལ། ། རྒྱེས་ལ་རྒྱ་ཆོག་ཀྱང་  
བཤལ་བཏུང་། ། གོང་པོ་ཤིག་པའི་འདི་རང་ཟབ། ། རྒྱེས་ཀྱི་རྒྱན་པའི་མན་ངག་  
ལ། སྲིན་སྐྱང་ཐབ་བཟོད་སྐྱང་མིད་པ་ལ། ། ནད་པ་ལ་བྱབ་ཆིག་པ་རྣམས་རིམ་པར་མནན།  
རྩོད་སྐྱེད་པའི་སྐྱར་ལ་བྱག་མི་བཟོད་ཅམ་ཡིང་། ། དེར་བ་རྒྱག་པར་ཡུག་གཅིག་འཁོར་པིད་  
སྐྱང་བྱང་ནང་། ། རྒྱག་འཕམ་ཏུ་ཆག་པ་ཚུང་ཟུབ་ཡིན། ། ལྷ་རྒྱན་སྐྱན་སྐྱབ་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་སྐབས་  
ན་ཕྱིན་ནོ། ། ཕྱི་ནས་སྲིན་འདུས་བཙས་པ་ལ། ། དདུལ་རྒྱ་བདུད་ཅི་དན་རོག་  
དང་། ། སྐྱན་ཆེན་རྒྱུད་པོ་བྱང་བུལ་རྣམས། ། མར་སར་སྐྱར་ལ་མགོ་ལུས་  
ཀྱན་ལ་བྱག ། རྒྱག་ལུང་སོག་པ་གཉིས་ཀྱི་སྐབ། ། དན་མོ་མཛོད་བྱ་རྒྱང་  
རྣམས་ནི། ། ཤིག་གི་སྐྱེས་པ་བཞི་ཡིན་པ། ། ལོ་ལོ་བར་སྐྱན་གྱིས་པར་ནི། །  
ཤིག་ལེ་རྒྱན་མ་ཆད་པ་སྐྱས། ། སྐྱེ་མ་འདི་དེ་ཤིག་རྒྱན་ཆད། ། སྲིན་གྱི་ལྷང་ལྷ་  
བདུད་ཅི་ཤིག་པའི་ནད་ནས་བཤད། ། སྐྱན་ཆེན་ཤུ་དག་བྱི་ཐང་ཀ། ། ལ་རུ་མོ་ནི་ཆ་  
བྱེད་དང་། ། སྐྱ་ཅི་རྒྱ་གང་དེ་ཅམ་གཅིག་བཏང་། ། ཆ་མཉམ་བྱང་མཉམས་

ཐུན་གསུམ་པ། ། ཞིབ་པར་བཏག་པར་རིལ་བུ་ནི། ། སྒལ་མ་ཙམ་ལ་ཆོད་  
མྱེད་རྒྱུ་། ། སྒྲང་ཐབ་མོ་ལྷག་སྒྲིབ་ལ་སྐགས། ། གདོན་ལ་སྐགས་པ་དུ་མ་  
སེལ། ། ཞང་རྟོན་ཞིག་པོའི་སྦྱར་བ་ཡིན། ། ཡི་མེ།

༥༤ ཡ འབྲུ་སྒྲུག་བཙམ་པའི་ཡིག་རྒྱུད་བཞུགས། ། བ་མོ་བེའུ་ཅ་  
ལ་འདུད། ། སྒྲང་ཅི་འབྲས་ཡོས་བྱི་ཐང་ཀ། ། མ་མཉམ་སྒྲུག་མའི་ནད་ནམས་  
སེལ། ། རྒྱུད་གི་སྒྲུག་ན་རྒྱུམ་མོ་དང་། ། མར་རྟིང་སྦྱར་ན་བཏང་བ་སེལ། །  
ཆ་བ་གསུམ་དང་ཆ་སྒྲ་གསུམ། ། ཆ་མཉམ་མར་དང་སྦྱར་བ་ནི། ། སྒྲུག་ནད་  
སེལ་བའི་མཆོག་དུས་ཡིན། ། སོ་བར་བད་ཀའ་རྒྱུན་གྱིས་སྒྲུག ། ཟས་སྐམས་  
དུས་བྱུང་འདོན་པ་ལ། ། གོ་རྟོད་སྦྱང་དང་ཁ་རུ་མོ། ། ཀ་ར་བྱེ་མ་སྦྱང་སྦྱར་  
བཏང་། ། འདིའི་སྒྲུག་པ་ཐམས་ཅད་སེལ། ། སྒྲང་ཅི་ཀ་ར་རྒྱུར་ནས། །  
མཐུང་ན་རྟོན་པ་ཐམས་ཅད་སེལ། ། སྒྲུག་པ་བཙམ་གྱི་མ་ཆོད་ན། ། ཨ་བར་  
སྒྲང་ཅི་སྦྱར་ལ་བཏང་། ། འདིའི་མི་ཆོད་ག་ལ་མིད། ། གར་སྦྱར་ཐང་གི་སྒྲུག་  
པ་བཙུང་། ། སྦྱང་ནི་སྦྱང་རྟོད་ཆོག་མ་རྟེད། ། བྲང་ལ་རྒྱ་བྲང་དྲོད་སྒྲུག་  
བདུག ། རྒྱུ་རྟོད་ལྟོན་གསང་མའི་བཟེག ། སྒྲུག་པ་བཙམ་པའི་མན་ངག་  
ལ། ། རའི་ཨ་སྒྲ་བྱི་སྒྲ་ལ། ། སྦྱང་པ་གསུམ་སྒྲིལ་དོར་མདུད་གསུམ། ། མ་  
སྒྲུག་སྒྲུག་མེར་མེར་ནན་སྒྲ་རྩེ་ བརྒྱ་ཅ་བརྒྱས་སྒྲེལ་རྟག་ན་སྒྲུག་པ་བཙུང་། ། ཡང་  
གཅིག་འབྲུ་སྒྲུག་གཙོད་པ་ལ། ། སེ་རྒྱ་བྱི་སྒྲ་ར་སྒྲ་གཉིས། ། གསུམ་སྒྲིལ་སྦྱང་  
པ་དོར་མདུད་ལ། ། བ་མ་ཏ་པ་ཤེ ། འདུད་པ་རེ་ལ་སྒྲགས་ནི་རྒྱ་ཅ་རེ། །  
སྒྲུག་ན་རྒྱུད་འབྲས་དང་རྟེན་ལ་ཅིང་། ། འབྲས་སྒྲུག་གང་གི་མ་ཆོད་ན། །  
ཨ་རུ་གཙམ་ཐེག་རྩེན་གསུམ་ནི། ། ཆོག་ག་གཞུང་བཞིན་ཞིབ་བཏག་རྟེ། །  
བཞོ་རྩོས་སུལ་བྱེད་ཙམ་ལ་བཏབ། ། ཆ་བྲང་གཉིས་ཀའི་འབྲུ་འབྲུག་  
མཆོད་ ། འདི་འདྲའི་རུས་པ་གཞན་ན་མེད། ། ཆོད་རྟིང་འབྲུ་བ་མོ་རུ་མ་

ཚོད་ན། ། ཉོང་ལེན་པའ་ལ་སྐྱམ་པས་ཐང་དེ་ནི། ། འབྲུ་བ་མ་ཚོད་བར་དུ་  
 བཏང་བ་ཡིན། ། སྤོན་དེ་ནད་པ་མ་རིག་གསང་བ་ཅེས། ། ཚེ་འབྲུས་གང་  
 འབྲུག་པ་ཡིན་ཀྱང་། ། འབྲུ་རུ་ཅི་བཞིན་བཏག་ལ་གངས་རྒྱ་ལ། ། གང་  
 འབྲུ་ལ་ནི་ཆང་གི་ལུལ་ལ་བཏང་། ། འབྲུག་རུས་མེད་ན་མི་རུས་ཅ་མ་  
 བཏང་། ། གསང་བའི་སྤོན་འདི་གིན་དུ་ཟུབ། ། ཚེ་འབྲུས་མདོག་ནི་མར་མེར་  
 གྱི་ཆེ་ཞིང་། ། རྒྱ་སྐྱར་སྤེང་དུ་འགོ་བའི་རིགས་ནམས་ནི། ། སྤོད་དུ་ཚབ་ལྗང་  
 བ་རྟགས་ཡིན་པའི། ། ཐོག་མར་ཨེཌ་བཞི་བའི་ཐང་བཏང་ཞིང་། ། བཤེས་  
 བྱེད་དུན་པ་རྒྱ་གང་དབུལ། ། བད་པ་ཁ་བུབ་བྱིན་པའི་ཉ་གཉིས་ལ། །  
 གངས་རྒྱལ་ཡང་ཡང་བུན་པ་གནད་ཡིན་ནོ། ། རེ་ཀོན་ཞིབ་བཏག་དཀར་རྒྱ་སྤོང་  
 བ་ཡིན། ། གང་འབྲུས་རྩམ་པ་རྒྱ་འབྲུས་དྲི་མེ་ཅིང་། ། འབྲུ་བ་རྒྱ་སྐྱར་སྤེང་དུ་  
 ཡོང་བ་ལ། ། སེ་འབྲུ་བཞི་པ་དག་གི་སྤེང་དུ་ནི། ། ལུག་ཤིག་ཚོང་འདྲ་དེ་འིག་ག་  
 བེད་ཐལ་བ་ཡིན་པའི། བཀ་དང་མོན་ཤིང་ཐེན་ག་གི་ཐང་རྒྱ་འདྲ་ཆར་ར། ། སེ་འབྲུ་  
 བརྒྱད་འདི་གང་འབྲུ་བཅོད་པར་མཚོག། ། སོ་བ་རྒྱ་ལོང་གསང་ལ་མེ་ཡང་  
 ཤིས། ། བརྟན་ཆོས་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལ། ། རང་ཉིད་འབྲུ་བ་དེ་དག་  
 ལ། ། རང་སྐྱམས་ཞག་པ་པལ་ཆེར་སྤོན། ། མ་ལྷ་དང་པོ་འབྲུ་བས་ལ། །  
 བཅོད་པའི་སྤོན་ནི་བཏང་མི་བྱ། ། གལ་ཏེ་འགགས་བྱེད་སྤོན་སྤོས་ཅིང་། །  
 གཟེར་དང་ཆར་བའི་རྒྱུང་བར་འགྱུར། ། ཨ་རུ་ར་བཏང་སྤོབ་ན་བཏང་། །  
 ཆོགས་མེད་རྒྱ་ནི་འབབ་པ་ངེས་པ་ཡིན། ། འབབ་མན་ངག་ཟབ་མོས། ། ས་  
 བད་འབྲིམ་པ། འབྲིན་པ་སྤོག་གཏེར་བ་བྱེད་པར་ཡིན། གང་འབྲུས་སྤོབས་  
 རྒྱུང་དག་དང་བཅས། ། བྱང་ཆེ་བྱུག་རྒྱུང་དང་ཁ་འགགས། འབྲུས་ནི་རྒྱུར་  
 བརྟག་འཛིག་པ་ཡིན། ། འདི་ལ་བརྒྱད་ཀྱིས་སྦྱར་བ་བྱས། ། རྩམ་འཛིན་  
 རྩམས་ཀྱི་སྤོན་ཡང་སྤེན། ། བྱུང་པར་རྒྱམ་ཚུགས་ཐང་པན་སྐྱ་ཨ་རུ་ར། ། སྐྱ་

དང་ཨ་རུ་རའི་ཤམ། ། དན་རྟིག་ཐང་གི་ཆམ་པ་འཛིན། ། བབ་ཡིན་ཉེ་མར་  
གསར་ལྷུར་ཉེ་རིལ་བུ་སྟོས་ཅི་དྲོད་སྦྱང་ཆ་ལ་འབྲིད། ། ལུས་པ་གང་བའི་འབྲས་པ་  
བཅོད། །

༥༥ རྩི་འགགས་བཅོས་བའི་ཡིག་རྒྱུད་བཞུགས། ། མོ་ཨ་ལྷ།  
ཨ་རུ་ལྷམ་ཆ་བྱལ་སྟོག་གསུམ་པོའི་ཐང་། ། རྩི་མ་སྐམ་པ་གང་ཡང་སྟོན་པར་  
བྱེད། ། དེ་གསུམ་ཉེང་རུ་ལ་ལུག་སྐམ་པོ་དང་། ། བརྩ་རྩོད་སྟག་གཏུག་པ་བྱུང་  
པར་འཕགས། ། ཡང་ན་སྟེ་དམར་མ་ནི་གྲིབ་བསྐམ་བྱ། ། གསུམ་གཉིས་ཁ་རུ་  
ཆོ་ནི་གསུམ་ཆ་ཉེ། ། ལུས་བྱའི་ལོ་མ་ཟེད་ཅམ་གཅིག་ནམས་ནི། ། ལུར་མགོ་  
ལམ་པ་རེ་ནི་རྩུ་སྐྱལ་བྱལ། ། ལུར་སེལ་མི་ཕེབ་རྩི་མ་འགགས་པ་སེལ། ། ལ་  
ལུག་བྱལ་སྟོག་ལྷམ་ཆ་གསུམ་པོ་ནི། ། ཞིབ་བཏག་རྩུ་བཀོལ་གྱི་ནི་བྱལ་ལ་  
བཏང་། ། རྩི་མ་སྐམ་པ་འགགས་པ་སེལ་བ་བྱེད། ། ལུག་ཆོས་ཞེས་བྱའི་མེ་  
རྟོག་ལ། ། རིགས་ནི་ནམ་པར་གཉིས་སུ་འདྲིད། ། དཀར་དམར་གཉིས་སུ་  
ཤེས་པར་བྱ། ། དམར་པོ་སྤང་དང་བྲག་ལ་སྦྱེ། ། ལོ་མ་ས་འཛར་ཉ་ག་  
ཅན། ། མེ་རྟོག་བྱེ་རུས་བྱང་པོ་འདྲ། ། ལི་ཁྱི་ལྟ་བུར་དམར་འཛམ་  
མཛེས། ། མེ་རྟོག་ནང་རྩོད་ཆེར་རྒྱ། ། གང་བྱ་ནའི་རུ་ལག་འདྲ། ། ནང་  
འབྲས་རྒྱའི་སྟན་རྒྱུད་འདྲ། ། རོ་ནི་ཁ་ལ་མངར་བ་ཡིན། ། རང་གི་རུས་པའི་  
རྒྱུད་འབྲིལ་འབྲིན། ། ལུག་ཆོས་མེ་རྟོག་ཆ་བ་བཅས། ། འབྲས་བྱ་བྱལ་སྟོག་རྩུ་  
སྐྱལ་བྱལ། ། སྤང་ཐབ་ནད་ནམས་གང་ཡིན་དང་། ། རྒྱུད་ལོག་ནད་ནམས་  
ལུར་བྱ་འབྲིན། ། ནད་སེལ་སྟན་གྱི་རྒྱལ་པོ་བཤད། ། སྤང་ཐབ་རྒྱུད་གྲེན་ལོག་  
པ་ན། ། ལུ་སྟོག་དང་སྤར་རེད་བྱ་བཏང་། ། ལུར་སེལ་བདེ་རྒྱ་ཞེས་བྱས་  
པ། ། ལུག་ཆོས་ཆ་བ་མེ་རྟོག་དང་། ། ལ་ལུག་གཞོན་ནི་རར་ལ་སྐམ། ། ལུ་  
སྟོག་ཆེན་པོ་ཆེད་རྩོད། ། ལུང་ཐལ་སྐལ་ཤ་ཆེ་རིལ་བྱ། ། དགོང་རུས་ཆང་དང་

སྐྱར་ལ་བཏང་། ། རྒྱང་འགགས་སྤྱིས་སྤྲོད་ངོས་ཆར་ཆེ། ། ཅུང་པ་ལན་ཆ་  
བུལ་ལྟོག་ཅུར་བྱིད་བཞི། ། མར་སྐྱར་རིང་བུ་འོག་སྒྲོར་བཞུགས་པར་བྱས། །  
རྒྱ་ཉིད་འགགས་པ་སེལ་བའི་གདམས་པའོ། ། ཡི་ཐེ།

༥༩ ལེ རྒྱ་འགགས་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཞུགས། ། སྤྱིར་ནི་བྱི་  
རྒྱ་བཅུམ་པ་བཅོས་པ་ལ། ། ཆ་སྐམས་གང་བཅུམ་གཉིས་སུ་དབྱེ་དགོས་སོ། །  
ཆད་པ་སྐམ་ན་རུ་རྟ་བ་ཤ་ཀ། ། དེ་སོགས་བསེལ་བའི་ཐང་དང་འབྲས་གསུམ་  
གྱི། ། ཐང་བཏང་ཡན་ལག་བཞི་ལ་གཏར་རེ་བྱེད། ། གང་བཅུམ་རྒྱ་སོ་ལས་  
མལས་དུག་བྱས། ། ལུས་འབྲས་སུག་སྤེལ་རྒྱ་ཚྭ་སྤྲུལ་ཅི་དང་། ། རྟིག་སྤོར་སྤྱུག་  
པའི་བུ་མོ་ཆོལ་ཁམ། ། ཀ་ཀ་རུ་རྒྱམས་ཞིབ་པར་བཏག་པ་དེ། ། ཆ་ན་རྒྱ་སྤུལ་  
གང་ན་ཆང་གི་སྤུལ། ། དེའི་སྐྱར་རུ་བདེ་བར་སྤྲོར་བ་བྱེད། ། ཡང་ན་རྒྱ་ཚྭ་  
རྟིག་པ་སྤོར་བུ་དང་། ། སུག་སྤེལ་རྒྱམ་པ་ལྷ་ནི་བྱུང་མོང་སྤྲོད། ། ཆ་བའི་  
སྐམས་ན་དེ་སྤྲོར་རྒྱ་ཚྭ་བཅུམ། ། གང་སྐམ་ཆ་བ་གསུམ་དང་ལེ་ཤི་དང་། །  
སྤུལ་བྱེད་གོང་དང་འབྲ་བ་རྒྱ་ཐེབ་ངེས། ། རྒྱ་འགགས་གང་གི་ཡན་པ་མ་རུ་  
ལ། ། རྒྱ་ཚྭ་ཞིབ་བཏབ་དང་པའི་སྤྱོད་གོང་བྱུགས། ། རྒྱ་སྤུལ་ནང་རུ་བཅུག་ལ་  
དག་དུས་བྱས། ། དེ་ནི་ཁྲག་ཤ་འགགས་པ་སེལ་བྱེད་ནས། རྒྱ་འགགས་ནང་  
ལ་སེལ་བའི་ཟབ་གནད་དོ། ། རྒྱ་སྐམ་སྤྱུགས་ཀྱི་བཅོས་པ་འདི་ལྟ་སྟེ། ། ཇི་སྟེ་  
ལེ་ལེ་ལེ་ལེ་ཉིབ་ཅ་པ་ཀ་ར་ཏ་ཤ་བརྒྱད། བརྒྱ་ཅ་བརྒྱས་ནས་རྒྱ་ལ་བཏང་ན་  
བཏང་། ། ཆོགས་མེད་རྒྱ་ནི་འབབ་པ་ངེས་པ་ཡིན། ། རྒྱ་འབབ་མན་ངག་  
ཟབ་མོ་ལ། ཇི་ཀྱས་ཀྱས་མལ་ལེ་སྟུ་རྒྱ་ཚྭ་མོང་གོང་ལ་སྤྱུགས་འདི་བཏབ། །  
བྱེད་འབྲུང་བྱེད་ནི་མགོ་ལ་བྱེད། ། ཐང་གསུམ་སྐྱར་བའི་མེ་ཐེབ་མེ་སྤོར་  
དོ། ། ཅུང་བུ་འོག་ཅན་ལག་ཆིག་གི། ། ཅི་བཞུར་རྒྱ་ལ་སྐྱར་བ་ལ། ། ཇི་ཅིར་  
ཅིར་སྤྱུག་སྤྱུག་སྟུ་རྒྱ་ལ་གཅིག་མན་ངག་ཟབ་མོ་ལ། ། རྒྱ་སྤྱུག་གཅིག་གི་



༥༥ བྱ གཅིན་མྱི་པཅིས་པའི་ཡིག་རྒྱུད་པུའགས། ། གཅིན་མྱི་འི་  
 བད་ལ་ཐོག་མ་རུ། ། ཡུར་མྱེར་མྱུ་རུ་ཟེ་མའི་པལ་ཐང་པད་དང་། ། དེ་མྱེར་ཉི་  
 དགའ་དགའི་བཞུན་བ་ཤིས། ། རྩོམ་ཐུབ་ཐོམ་ཞེས་བྱ་བ། ། མྱུ་རུ་ཡུར་  
 མྱེར་ཤེ་ག་དང་། ། ཟེ་མ་རྒྱར་རྒྱར་ཆར་གི་ཡུལ། ། གཅིན་མྱི་མྱི་མྱུན་རོ་མཆར་  
 ཆེ། ། ཐིག་ལེ་འཛག་པའང་གཅོད་པར་བྱེད། ། མཆིན་ཁྲག་འོར་རུ་རྒྱུད་བ་ལ།  
 རྒྱུད་མཁྲིས་བད་ཀན་ཟ་རུ་དང་། ། གཅིན་མྱི་བད་རིགས་ཐ་དད་དང་། །  
 ཡུལ་བཟུང་འཛག་ཅིང་རྒྱ་ཁ་ཐོམ། ། ཟབ་རྒྱུད་གཉིན་པོ་འདི་རྩ་མྱེ། ། ཨ་རུ་

བརྩ་ཉིད་དོན་མཁྲིས་དང་། ། རྟེན་མང་གསེར་བྱེ་བ་ཤ་ག། ། ཟེ་མ་ཡུང་སྐྱེར་སྐྱེ  
 རུ་ནམས། ། བཀོལ་གང་རྩའི་ཕུལ་ལ་བཏང་། ། སྐྱན་པ་གཞན་ལ་མེད་པར་  
 ཡིན། ། གོང་སྐྱན་སྒྲ་མ་བཀའ་དྲིན་ཆེ། ། སྐྱན་རྒྱུད་ཡི་གེར་བཀོད་པ་  
 ཡིན། ། སྐལ་ལྷན་སྐྱོབ་མ་ཉམས་ལེན་མཛོད། ། སྐྱེ་རུ་ཡུང་སྐྱེར་རྩ་སྐྱན་སྐྱོན་  
 པ་གསུམ། ། རྩ་ཆ་གསེར་བྱེ་ཕྱི་གསུམ། ། སྐྱེ་སྐྱེལ་ནམས་ནི་ཆང་གི་ཕུལ་ལ་བཏང་།  
 ཡང་ན་ཅི་རུ་ཡུང་སྐྱེར་འབྲས་བུ་གསུམ། ། དུག་མོ་ཉུང་དང་སྤང་ཅི་བཅས་པ་  
 ཡིས། ། རྩ་སྐྱེས་ཐམས་ཅད་འཛོམས་པར་བྱེད་པར་ཡིན། ། ཡང་ནས་འབྲས་  
 བུ་བཞི་པའི་སྐྱེར་བའམ། ། རྩ་འགགས་སེལ་བའི་སེལ་བྱ་བརྒྱུད་པ་ཡིས། ། མེ་  
 རྒྱུད་གསེའི་དབྱིད་རུ་སྐྱེག་གིས་གང་། ། སྐྱོན་རུ་བ་རྩའི་བཤལ་ཡང་འཕྲོད་  
 པར་ཡིན། ། ཟུ་སྐྱེད་བས་ཅ་འབྲུ་སྐྱན་གྱི་ཉིད། ། སྐྱེར་པའི་ཁན་རྩ་བྱག་  
 ལྷན་ལུ་ར། ། ཁ་ཆར་བསྐྱན་པའི་ཅ་བཤལ་བཏང་བར་བྱས། ། དེ་རྗེས་  
 འཇམ་ཅི་བཏང་བ་འཕྲོད་པར་ཡིན། ། འབྲུ་བརྒྱུད་མེད་གྲ་ཙྪ་མར་སྐྱེར་བ་  
 དང་། ། སེང་ཕམ་སྐྱན་ཆང་ཅ་ལའི་སྐྱན་མར་དང་། ། དབྱིད་དཀྱིལ་འཁོར་  
 སྐགས་གྱི་མཁལ་བྱང་གས། ། ཤིན་རུ་བྱུག་གཟེར་ཆེ་བ་ཤུར་བར་ལ། ། ས་  
 སྐག་སྐྱེས་སྐྱེས་དེུ་ཆང་བཞན་དང་། ། སྤང་སྐལ་ཆང་བཞན་སྐྱོས་པ་ནམས་གྱི་  
 བརྩག། ། མཁལ་མའི་ལེའུ་ན་ཡོད་པའི་ས་བོན་འཛག་པ་སྐྱུད་དོད་དབྱིད།

༥༥ མི བལ་ནད་ཆད་འབྲུའི་གསོ་བ་བཟུགས། ། བལ་ནད་ཆད་  
 འབྲས་ཞེས་བྱ་བ། ། རིགས་ནི་ནམ་པར་གསུམ་ཡོད་མོད། ། ཆ་གང་ཐབ་ན་  
 ཅི་མདོག་འབྲས། ། རྩའི་རྒྱུ་མཆིན་པའི་ཅ་ནང་རུལ། ། དེ་ན་ཁྱག་རུ་  
 འབྲས་པའི་ནད་རིགས་དང་། ། རྩ་ཆ་ཆེ་ཆེན་བརྩག་པ་བྱག་ལ་ཉིན། །  
 གང་བའི་སྐྱོབས་སུ་འཁྱུར་དང་ཟུ་ཁྱུ་དང་། ། བེ་སྐབ་སུ་སྐགས་འབྲས་པ་  
 རྩམས་འབྲུང་དོ། ། བཅོས་པའི་ཐབས་ལ་ནམ་པར་གསུམ་ཡིན་སྟེ། ། དང་པོ་

རང་ལུལ་སྟོན་པའི་འདྲི་བའི་ཆུ། ། ལེགས་པར་སྦྱང་ན་དེའི་རྗེས་སུ་ནི། ། དན་  
 རྒྱུ་བཟུང་ན་པ་ཆང་ཞིམས་གར་མ་ཡིས། ། ཟི་བེར་ཅམ་གྱི་སྤུལ་ན་བཏང་བ་  
 ཡིན། ། དེའི་ཡོན་ཏན་འབྲུ་བ་ཆོད་པར་འགྱུར། ། གཉིས་པ་གངས་ཆུ་ལེགས་  
 པ་སྦྱར་རྗེས་སུ། ། མཁྱིམ་པ་སྤྲ་ཆོགས་ཀྱི་བྱ་བའི་མཁྱིམ་པ་མང་བ་གལ་ཆེ། བྱེད་དེ། །  
 ཆང་བཟང་གི་སྤུལ་ན་བཏང་བ་གོང་དང་གསུམ་པ་ཆང་བམེད་གཉིས་མེད་ཕྱ་ལེ་བ།  
 གོང་ལྟར་སྦྱངས་པ་དེའི་རྗེས་སུ་ནི། སེ་འབྲུ་བཞི་པའི་སྟེང་དུ་ཆོད་ཁྲག་བཞུན། ཆང་བཟང་  
 ཟི་བེར་སྤུལ་སྤྲལས་གོང་དང་འདྲ་མཆུངས། དང་ཆུངས། ཟས་སྦྱོད་ནམས་ནི་  
 བཤལ་སྦྱིས་ལྟ་བུ་ཡིན། ། དེ་ནམས་ཀྱི་ཀྱང་འབྲུས་པ་མ་ཆོད་ན། ། ལྷག་ཁྲག་  
 མ་རུལ་བ་ལ་ཆོད་མ་བྱས། ། གོང་གི་ཆོད་པར་ངེས་རང་རང་སྦྱོན་ནམས་བཏབ་  
 ནས་བཏང་། ། བལ་ནད་བཅོས་སྤྲལས་ཀྱི་གདམས་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་  
 པའོ། ། རྒྱ་ནད་ཆོད་པའི་འབྲུ་བ་འདི། ། ཟས་སྦྱོད་མ་སྟོམས་པ་ལ་རྟེན། །  
 འབྲུང་བ་འབྲུག་པའི་ནད་བཞི་ཡིན། ། ཟས་སྦྱོད་སྦྱོད་སྦྱོད་བཞིའི་དང་པོ་དང་།  
 གཉིས་པ་དང་། གསུམ་པ་དང་། ། བཅོས། ། ཟས་ནི་ནས་དཀར་སྤྲ་ཐག་ཤིན་ཏུ་  
 ལེགས་པ་ལ་སྤྲལས་པ། ། གཡོས་པའི་ཟན་ལ་མར་དཀར་ཆོད་ཅམ་བཏབ། །  
 རྒྱན་ཏུ་འཇམ་འབངས་ཆེན་མི་འཇུའོ། ། སྦྱོད་ལམ་རྩོམ་སྟོམ་པར་བྱ། །  
 སྦྱོན་ནི་རབ་འབྲིང་ཐ་མ་གསུམ་པོ་ལ། ། རབ་ནི་ར་ཆོད་མཁྱིམ་པ་རྩོན་མོ་  
 འལ། ། གསོན་ཁྲག་རྩོན་མོའི་འབྱོར་པ་མ་ཆོག་ཏུ་པན། ། འབྲིང་ནི་ར་ཆོད་  
 ཁྲག་སྐྱམ་ཞིབ་པར་བཏབ། ། ཆུ་བཀོལ་རྩོམ་ཆེན་གྱི་ཉི་སྤུལ་ལ་བཏང་། ། ཐ་  
 མར་ར་ཆོད་ཤ་ཆོལ་རུས་པ་དང་། ། ལྷགས་ལ་བབ་ན་སྤྲལས་པ་སྦྱ་ནམས་སྦྱང་རར་  
 བསྐྱེདས་པ་ཞིབ་པར་བཏག་པ་དེ། ། ཆུ་སྐོལ་རྩོན་མོའི་སྤུལ་ནས་སྤྲ་བཟུང་  
 བཏང་། ། ཆོ་བ་བག་ཅམ་ཡོད་ལ་འཇམ་བཤལ་བཏང་། ། རྒྱ་ནད་ཆོད་པ་  
 འབྲུ་བ་དག་ལ་ནི། ། ར་ཆོད་ལས་ལྷག་པར་སྦྱོན་གཞན་ཡོད་མ་ཡིན། ། དེ་

ཕྱིར་བཙོན་འགྲུས་དྲག་པོའི་ཕྱིད་གཉེར་ནས། ། མི་འབྱུང་ཐབས་དང་བྱུང་  
ནས་ཆ་འཇུག་ཡོད་གོང་རྒྱུ་མཁུ་པ་རྩོན་མོ་བཟ་བྱ་འབྱུར་བསྐྱར་བའི་མཆོག་ཏུ་འགྱུར།  
བཙོན་ལ་འབད། ། བཤལ་རྩེས་ལྟ་བུའི་བས་དང་སྦྱོད་ལམ་དང་། ། མེ་རྩོད་  
གསོ་བ་འདུ་བའི་སྦྱི་དང་འདྲ། ། རྩེས་སུ་ནད་དང་སྦྱེལ་བ་ཞེས་བྱ་བ། ། ལྟ་  
རྩོད་ལ་ཕྱིན་ཞག་འགགས་རྟོད་པའོ། ། སྐྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མན་ངག་གསུམ། ༥  
རིན་ཆེན་སྦྱར་བས་དདུལ་ཆུ་དྲག་པལ་དང་། ། བདུད་ཅི་མེད་ལྟ་ལྟ་བཟང་པོ་དྲག་ཆུ་  
མེར་སྐྱེན་གསུམ་གྱུ་བྱལ་བྱ་ཁྱུང་སྦྱར། ། སྦྱུའི་གདོན་འཛོམས་ཆུ་མེར་ཅེད་ན་སྦྱེམས། །

༥༩ ཉི དྲིག་ནད་བཙོན་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བཟུགས། ། དྲིག་གི་ནད་  
ལ་དཀར་ནག་ཁ་གསུམ་སྟེ། ། དཀར་པོ་རྒྱུ་མེད་ཐེབ་རྒྱུ་འགར། །  
ནག་པོ་མང་ཆ་རྒྱུད་ཅིང་ཐེབ་ཆེན་འགར། ། ཁྲོའི་ཉ་སུལ་རྒྱུད་ཅིང་སྟིང་པར་  
འགར། ། དྲིག་ནི་དྲག་ཤུལ་སྦྱེན་གྱི་ཁྲག་རྒྱུང་འཇུག ། དྲིག་རྒྱལ་འདྲེས་ལྟ་  
དགོས་པ་ལ་འབྱུང་། ། བཙོན་ཐབས་ཐང་ནི་ལན་འགགས་སྟོན། ། སྟེ་ཉེ་བྲག་  
ཁྱེན་ཨ་རུ་དྲིག་ནད་སེལ། ། དེ་དུས་སྐྱེན་ཅམ་སྦྱོམ་མའི་བྱག་པར་བྱས། ། ཐང་  
རྩེས་གྱུ་གུལ་བརྩུ་བ་བྱེམ་བཏང་། ། དེ་དུས་སྐྱེན་ཆེན་ཤུ་མའི་བྱག་པ་བྱེད། །  
རྩོད་དང་བྲུག་གཟེར་ཆེན་ཆུ་ཡང་བྲན། ། འབྲས་གསུམ་རྒྱུན་སྦྱང་སྐབས་  
འདིར་ཐང་མཆོག་པ། ། མཆོག་ག་ལག་ལེན་གོང་དུ་སྦྱོན་པ་ཡིན། ། དུས་སྟེང་  
ཆུ་མེར་ཕྱི་རུ་འདྲེན་པ་ལས། ། འབམ་གྱི་རྩོད་སྦྱར་འདི་ཡང་ཕན་ཆེའོ། ། སྐྱེན་  
སྦྱང་འདི་ནམས་སོང་རྩེས་ཅད་འབྱིན་མ། ། རིན་ཆེན་ཙོད་དུ་མའི་སྦྱར་བ་འདི་  
ནམས་བཏང་། ། དདུལ་ཆུ་རིན་ཆེན་སྦྱར་བ་གསུམ་གཉིས་ལ། ། ལུ་མེན་  
གསེར་སྐྱེན་རང་དགོས་ལེགས་པར་ཞིབ་བཏག་གསུམ་ཆ་ཐུབ། ། སྐང་ཆེན་སྟི་  
ལང་ཐུན་ཅིག་བསྐྱེན་པ་བཏང་། ། ཡང་ནས་ཁྱུང་ལྟ་ཆུ་ཉ་ཞོན་པ་ཅན། །  
སེང་ལྟེང་ལག་ན་བྱག་པ་སོགས། ། ས་བདག་སྐྱུ་གདོན་ཆམ་ལ་འབེབ། ། འཛོ་

ནད་འཛིན་པ་པའི་ཐོ་བ་ཡིན། ། ཡང་ནས་གྲུ་གྲུལ་བཅུ་པའི་སྟེང་དུ་ནི། །  
 དངུལ་ཚུ་བཅོ་གྲུས་ཆོན་རེ་བསྟན་པའང་བཏང་། ། སྒང་དང་ཟུག་གཟེར་ཆེ་  
 དུས་གོང་ཉེ་གཏར། ། ཅག་ཅག་ལྷང་ལྷང་ནས་སར་རྒྱབ་དུ་འཛུགས། ། གསར་  
 དུ་འཛིབ་ལྷར་ནད་རོ་ལུས་ཕྱིར་སྡོང་། ། ཚུ་སེར་དུས་པའི་སྟེང་བཞུགས་ལུ་བ་  
 ནི། ། རྩོམ་ཚུལ་པོ་སྟེ་བཞི་འདྲེ་ཆ་དང་། ། ཚུ་སེར་སྟན་གསུམ་ཆ་གང་དཔྱེ་  
 བ་ཡིས། ། ཆ་ནས་འཛིན་པ་སྐྱ་ཅི་གང་ནས་སྟན་ཆེན་སྒྲུར་བའི་བཏང་། རྩོམ་  
 ཆང་ཐུབ་དོ་ཐུལ། དེ་ག་གི་ཐུག་པ་ཡོད། ། བྱི་ཕྱེ་སྒང་ཅི་སྐྱ་ཅི་སྟག་ཤ་བ། ། བྲག་  
 ཞུན་ཚུ་སེར་སྟན་གསུམ་ཚུ་ཆ་དང་། ། ཅི་བཞིན་བཏག་པའི་ཕྱེ་མ་ཞིབ་པ་  
 དང་། ། ཀོ་བྱིལ་དྲི་རྩུར་རྩུར་བས་ཁུ་བ་ནམས། ། ལེགས་པར་སྒྲུར་ན་ཡང་  
 དང་ཡང་དུ་བྱུག ། ཆད་སྟོབས་ཆེན་གཤུར་ཅན་བྱུག ། ཟུག་ཆེ་སྟན་ཆེན་  
 འཛིན་པ་དྲི་རྩུར་བྱུག ། སྒང་ས་རྩུང་དྲོད་བུལ་ཚུ་ཆོན་བདུག་པའམ། ། ཡང་  
 བསམ་ནས་ནག་ཚུ་ཆོད་བཀོལ་བ་ལ། ། ཆ་དང་སྟོན་དཀར་ཆ་ལ་བཏབ་བྱས་  
 ཞིང་། ། ངད་ཡལ་དུས་ནས་སྟན་ཆེན་སོམ་ར། ། ཐ་དཀར་རྩོ་རྩེར་སེང་ལྷེང་  
 བཏབ་ལ་བྱུག ། མར་ནག་བྱུག་འདི་ནི་རྩེས་སྦྱང་མ་ཡིན། ། དེ་ག་ནག་སྟགས་  
 གྱིགས་བས་འདི་ལྟ་སྟེ། ། རང་ཉིད་བྱ་ཁྲུང་སེར་པོ་ལྷགས་གྱི་རྩེར་ཅན་རི་  
 རབ་ཅན་སྟོན། ལྷགས་པག་ནག་པོ་གཅིག་གི་ཟ་བར་བསམ། ཇི་དར་དར་  
 དུར་དུར་ལྷང་ལྷང་ཆོར་ཆོར་ཤིག་ཤིག་ནན་ཚུ་སེར་ནག་པོ་ཆད་དུ་སྟ་སྟེ།  
 མང་དུ་བསྐྱས་ནས་ཞག་འགའི་བར་དུ་བཏབ། ། ལུལ་སྡོངས་བསད་དང་  
 འབྲུག་པར་རྒྱལ་སྟགས་མྱི། ། མི་ཐུབ་སྟག་ན་ལྟག་སྟན་སྟན་པོ་ནི། ། ཐར་  
 ལུས་ནན་བྱས་རང་ཉིད་དུས་སྟལ་སྟོན། ། ཇི་འཕར་ཞི་འཕར་ནན་ན་ག་ན་ག་  
 སོད་སྟེ། དེས་སྒྲང་པ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་འགྲོ། གཅོང་སྟ་ཐུམ་ནས་  
 ཀོ་བྲག་བས་སྟོན། དེ་ག་སྟགས་ཡིག་འབྲུ་སྟ་གཉིས་པའི་ རང་བུམ་ཟེ་སྟར་

མེར་པོ་ཅན་དུ་སྒྲིམ་ལ། ཇི་པ་སོད་པ་ལ་ཀ་སོད་མ་ལྷ་བུ་ལྷ་རེ་ཆ་རེ་ལ་སོད།  
 ཀའི་ཏ་སོད། ཟི་མི་ཟི་མི་སོད་དུ་རུ་ལ་སོད་བ་སོད། རྩོག་དང་བསྐྱེད་ལ་བཏབ།  
 ཡིག་འབྲུ་སོག་གིས་པ་བུ་སྟོན་རིན་པོ་ཆའི་ལྷགས་སོ། ། ཨི་མི།

༤༠ ཨི གྲུམ་བུ་དཀར་ནག་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུད་བཟུགས། །  
 གྲུམ་བུ་གསོ་བའི་མན་ངག་ལ། ། དེ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་མཚན་ཉིད་དང་། ། དབྱེ་བ་  
 ཉག་དང་བཅོས་ཐབས་སོ། ། རྒྱ་ལ་ནམ་པར་གཉིས་ཡིན་སྟེ། ། ཆ་བ་སྐྱེད་  
 དང་གང་བ་སྐྱེད། ། དེ་ལ་ཆ་བ་སྐྱེད་པར་ནི། ། རིམས་སམ་ཆམ་པའི་བཟུག་  
 དག་ལ། ། ཟས་སྐྱེད་ཉེས་པའི་ཆ་བ་བཟུག ། ཕྱི་འུ་དང་རུས་ལ་བབ། །  
 རུས་ལ་ཞལ་ན་གྲུམ་བུ་འགོ། ། གཉིས་པ་གང་བའི་སྐྱེད་པར་ནི། ། བད་ཀན་  
 ལྷན་པའི་ཆ་བ་ལ། ། ཆང་དང་མར་རྩིང་ཤ་རྩིང་དང་། ། བུད་དང་བྱར་རམ་  
 ལ་སོགས་པས། ། བད་ཀན་སྐྱེད་པས་བཅུད་ཤོར་བས། ། བད་ཀན་ཆས་བས་  
 རུས་ལ་ཞེན། ། ལྷ་བ་གྲུམ་བུ་ནག་པོ་སྟེ། ། ཆ་བ་རྒྱུད་གང་བས་གྲུམ་བུ་  
 དཀར། ། དབྱེ་ནས་ཆ་གྲུམ་གང་གྲུམ་གཉིས། ། དྲིག་གྲུམ་གྲུམ་ནག་ཆ་བ་  
 ལ། ། ཆ་གྲུམ་མཁྱིས་པ་ལྷན་པས་ཆས། ། གང་གྲུམ་བད་ཀན་ལྷན་པ་གང་། །  
 དེ་ལས་གསོ་བས་འདི་ལྟར་བྱས། ། བདུས་དང་བཞུག་དང་ནད་རོ་འདྲོན། །  
 དེ་ལ་དང་པོ་བསྐྱེད་བ་ནི། ། སྐྱེ་ཏེ་སྐྱེ་རུ་པོ་ཀ་ལ། ། ཐང་གི་ཆ་བ་འཛོར་བས་  
 ལྷན། ། སྐྱི་བསལ་འབྲུག་རུས་རྩར་རུས་དང་། ། སྐྱ་ཏིག་ལྷགས་ལྷ་སེང་ལྷེང་  
 ལྷག ། བདུས་པའི་ཁུ་བ་རྩོ་འཇམ་བཏང་། ། སེང་ལྷེང་རྩག་པ་ཞེས་བྱ་  
 བ། ། གྲུམ་ནད་སེལ་བ་སྐྱེན་མཆོག་ཡིན། ། གཞན་ཡང་རྒྱ་སེར་ནད་ཀྱན་སེལ།  
 ལྷན་དུ་སྐྱེད་ན་འཛོ་ཡང་པོས། ། ལྷག་སྐྱེལ་རྒྱ་སེར་སྐྱན་གསུམ་དང་། ། སྐྱ་  
 ཏིག་ཁྱི་ལྷེ་ཟི་ར་དཀར། ། གསེར་བྱེད་བང་ལག་ལྷགས་ལྷ་རྩམས། ། བོང་དང་  
 པོ་བཟུང་ཡན་ལ་སྟོད། ། གྲུམ་བུ་སྟོག་པ་ཞེས་བྱ་བ། ། གསང་ལ་རྒྱ་ནད་ལྷར་བ་བྱས། །

འགྲོ་འདུག་པར་ཉལ་སོགས་སྒྱི་རིགས་བྱ། གཙུག་པོ་ལྟ་ན་མི་ཡོང་། ལུ་འོ་མའི་སོན་  
 བྱུག་ལ། ། རིལ་བྱ་ན་བའི་རིལ་མ་ཙམ། ། ཞོག་ཁ་རྩལ་ལུ་ནང་རེ་  
 བཏང་། ། ཡང་ན་སོག་མར་གྲུམ་བྱ་གདོང་ལོགས་རང་། ། ཞག་གྲང་ཉི་ཤུས་  
 ཙམ་རེ་རྟེན་པ་ཅེས། ། དེ་ནི་པོང་ཁག་ཉེར་ལྷའི་སྦྱར་བ་ནི། ། དེ་རྗེས་ཙན་ན་  
 དཀར་དམར་སྒྲི་མང་དང་། ། བཟང་དུག་རྩ་སེར་སྒྲན་གསུམ་གྱི་གསེར་  
 གཉིས། ། ཉིག་ཏ་སྒྲེ་ཉེ་སྒྱི་བསེལ་འབྲས་བྱ་གསུམ། ། སྒྲ་ཅི་ཤིང་མངར་བེད་  
 བ་ཤ་ག། ། པོང་ཁག་ཀར་སྦྱར་བ་ཉི་ཤུ་ལ། ། གྲང་གཉིས་སེར་ལྷེང་ཁུ་བ་ལུ་  
 ལ་བཏང་། ། ཆ་བ་ཤས་རྩང་བྱུག་ནི་ཆེ་བ་ལ། ། སེ་འབྲུ་ལ་བ་ནང་ལུ་བ་རྩ་  
 བཀོལ་ལུ། ། དང་མ་གནས་འཛོག་རྩ་སེར་ཆ་བ་སྒྲེམ། ། འདི་དུས་དུ་ཐུང་  
 སྒང་ཙམ་ཁགས་ཤིང་དབབ། ། རྩ་དམར་ཅིག་བཅས་ཆ་བ་ཆེ། ། ཨ་རུའི་བརྩའི་  
 རྟེང་དུ་ནི། ། རྒྱི་མང་བ་ཤ་བཙོ་དུས་བསྒྲན། ། པོང་བྱ་འོ་མའི་སོན་ཁག་གཏར་  
 ལ་སྒྲ་ཅི་སྒྲི་དང་བཏབ་རྟེ་བཏང་། ། མཚན་མ་གསང་ལ་བྱིན་ནོ། ། གྲུམ་བྱའི་བྱུག་ཙག་  
 བར་བ་ཟེར། ། ཤིན་ཏུ་ཆ་བ་ཆེ་གྱུར་ན། ། ག་བྱར་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྟ་དང་། ། ཨ་རུ་  
 བརྩ་བ་བསྒྲེས་པ་ཡིས། ། གྲུམ་བྱ་བྱུག་ཙག་ཆེན་མོ་ཟེར། ། སྦྱར་བས་དེ་ཉིད་  
 བཏང་བས་བཟུགས། ། རད་ཆ་བ་རྩང་ལ་འབྲུའི་རྩ་སྦྱར་སྦྱར་བཏང་། ། རད་  
 ཆ་བ་ཆེ་ལ་རྩ་རྟོ་བཟང་ཆེ་ལའི། ། སྦྱོག་པ་ཡིན། ། ཆད་རྟེང་རྩ་སེར་དག་པར་སྦྱང་  
 བ་ཡིན། ། རྗེས་སྒྲ་གྲུ་ལ་བརྩའི་བྱེ་མ་དང་། ། སྦྱང་བྱེད་བརྩུད་ཀྱི་རྩ་སེར་  
 སྦྱོམ་པ་ཡིན། ། དྲིག་དཀར་རྩ་སེར་དཀར་པོ་བཙོས་ཐབས་དང་། ། མེ་ལྟར་  
 འཛིབ་དང་སྦྱང་གི་སྦྱར་བ་དང་། ། རྗེས་སྦྱོད་རྩ་ཆ་བ་རྟེན་པ་ལ་སོགས་པ། །  
 རྩུང་དང་མན་དག་རྩ་ཆར་ནང་དུ་གཟིགས།

༤༡ ཀྱ རྩ་སེར་དཀར་ནག་བཙོས་པའི་ཡིག་རྩང་བཞུགས། །  
 ལུས་ཀྱིས་རྩ་སེར་རྩམས་གྱུར་པས། ། རད་རྩམས་མ་ལུས་སྦྱིད་པར་བྱེད། །





ཡང་ཚུ་མེད་ནད་ལ་ནི། ། རྒྱག་ཁྱག་ཚུ་མེད་སྐྱེས་པ་ལ། ། སྐྱལ་སྐྱལ་མེད་པུང་  
འད་ལྡན་ཡིན། ། གཙོ་བོ་ཚུ་སྐྱན་དཀར་པོ་ལ། ། འཁོར་ནི་གོང་ལ་གང་  
དགོས་ཏེན། ། ཚུ་མེད་ཅད་ནས་སྐྱེས་པར་བྱེད། ། ཚུ་མེད་ནད་ལ་འཛིག་མི་  
དགོས། ། རྣམ་རྒྱུས་གཡའ་དང་ལྡན་པ་མཛོལ་ཤིས། ། འདིར་ནི་ཚུ་མེད་གསེབ་བྱུར་  
ཅམ་ཡིན།

༥༢ ལྷ རྩ་བ་དཀར་བཙོན་པའི་ཡིག་རྒྱུད་བཞུགས། ། བྱ་བ་བྱེད་  
པའི་ཚུ་རྩ་བ་དཀར་ལ། ། རིམས་དྲུག་ཆ་བས་རྩ་བ་བབ་པ་དང་། ། མཚོན་གྱི་  
བཅད་གདུབ་རྒྱུད་འབྲུག་རྩར་བཞུགས། ། དེ་ལ་རྩ་བ་དཀར་ནད་དུ་གྱུར་པ་ཡིན།  
རྒྱགས་ནི་སྟོན་རྒྱུད་ཁ་མིག་ཡོན་པོར་འགྲོ། ། རྩུས་དང་དྲན་ཉམ་ཚོགས་ཟུག་  
རྒྱག་དང་འགོ་འཁོར་སྐྱུག་པ་དང་། ། དབང་པོ་སྐྱིབ་ཅིང་ལོག་པར་སྒྲ། ། སྒྲ་  
རྣམས་མི་ཟོད་ལུས་དབྱང་བ། ། ཡན་ལག་བཤལ་སྦྱིད་བྱ་བའི་ཉལ། ། གཉིས་  
པ་བྱང་ཁོག་རྩ་དཀར་ནི། ། ལུས་འདར་བྱ་སྦྱང་རེངས་པོ་སྒྲུམ། ། འདར་རྒྱུ་  
སྒྲུམ་ལ་ངོམ་པ་མེད། ། གཞོག་གཅིག་འབབ་མམ་ཆོར་བ་བྲལ། ། དྲི་རྒྱ་སྐྱུགས་  
སམ་རྒྱན་གཉིས་སྒྲུམ། ། མེ་ལྟར་ཆ་འམ་རྩོད་ལྟར་གང་། ། གཞུ་ལྟར་གྲུག་གམ་  
ར་ལྟར་རྒྱུས། ། ཤིང་ལྟར་རེངས་སམ་གྲུངས་ལྟར་འདུས། ། རོས་ཆར་དུ་མའི་  
ནད་འབྱུང་འབྱུར། ། གསུམ་པ་ཡན་ལག་རྩ་དཀར་རྒྱགས། ། བཤལ་སྦྱིད་  
བེབ་དང་ཆོར་བས་བྲལ། ། འ་རེངས་སྐྱུང་དང་རྩོད་ལྟར་འབོགས། ། གཡོ་  
སྐྱངས་སྒྲུམ་དང་སྐྱང་སྐྱུམས་ཉལ། ། མཚོན་པོག་གཡས་གཡོན་སྦྱིད་སྐྱང་  
དུ། ། བྱ་ལོག་སྦྱི་སྦྱོལ་སྐྱང་པ་ཡིན། ། བཙོན་ཐབས་རྩལ་དང་གཉེན་པོ་གཉིས།  
སྟོན་གནས་ཡུལ་དང་དུ་ཁ་སྟེ། ། མགོ་དང་བྱང་ཁོག་ཡན་ལག་ལ། ། མགོ་ལ་  
ཕྱི་རྩ་ནད་རྩ་གཉིས། ། རྒྱུད་འབྲུག་རྩར་བབ་སོ་སོ་བཙོན། ། བྱང་ཁོག་ཕྱི་  
དང་ནད་ཡིན་ཏེ། ། སྒྲི་སྟོང་མཚོན་འཆེར་མཁལ་མ་དང་། ། རྒྱུད་མཁལ་བད་

ཀན་འདུས་པའོ། ། དང་པོ་བཅས་ཚུལ་སྟོན་པ་ནི། ། མགོ་ལ་གཏར་དང་མེའི་  
 བཅས། ། བྱང་ཁོག་གཏར་དང་མེ་དང་སྟན། ། ཡན་ལག་དུག་གསུམ་སྦྱང་  
 བར་བྱ། ། ཡུལ་དང་སྦྱར་ལ་བཅས་པ་ནི། ། ཕྱི་ཆ་དུག་གསུམ་མེ་དང་  
 སྟན། ། ཉན་ཆ་ཉྱར་སྟན་སྦྱང་བ་ཅེས། ། འདུ་བ་དང་སྦྱར་བཅས་པ་ནི། །  
 གྲག་མཁྱིས་ཆ་ནམས་བསལ་བ་བཅས། ། བད་རྒྱུད་གང་ཆ་དྲོད་ཀྱི་བཅས། །  
 ལྷན་འདུས་འབྲེས་མར་བཅས་པར་བྱ། ། གཉིས་པ་གཉེན་པོ་བཅས་པ་ནི། །  
 མཆོན་གྱིས་བཅད་བཏུབ་མེ་དང་གཏར། ། དུག་ཤུལ་འགམ་འབྱུང་དུག་སྟན་  
 གཏར། ། རིམ་དང་ཆོད་རྟོག་ཆ་སྟོའི་སྦྱངས། ། རྒྱང་འབྲུག་སྦྱུལ་བཅས་དྲོད་  
 ཀྱི་བཅས། ། མགོ་ལ་གཏར་དང་མེའི་བཅས། ། བྱང་ཁོག་སྟན་དང་གཏར་མེ་  
 བྱ། ། ཡན་ལག་དུག་གསུམ་སྦྱང་བར་བྱས། ། བཅས་ཐབས་ཐེལ་བཞི་བརྩ་  
 གསུམ་པས། ། སྤྱ་འབྱུལ་མེར་མགོ་སར་མོ་ནི། ། ཉི་ཤུ་ཅེ་མོ་མེས་བསྐྱེགས་  
 ཅིང་། ། སྤྱི་མང་བཟང་པོ་དུག་དང་ཨ་ཀ་རུ། ། ཅོ་རྩལ་དཀར་དམར་པི་པི་  
 ལིང་། ། སྤྱ་ཅི་རུ་རྟ་འབྲས་བུ་གསུམ། ། ཟི་ར་དཀར་ནག་ཤིང་ཆོ་དངས། །  
 འབྲི་རྟ་ས་འཛིན་ཉ་སྟོགས་དང་། ། ལྷམ་པ་གསེར་བྱེ་ཕྱིག་སྟོན་བསེ་རུ་དཀར་  
 པོ་ནམས། ། ཆོ་གང་ག་བྱར་རྟའི་བསྐྱར། ། ཞོ་ཁ་ཆུའི་ཤུལ་ལ་བཏང་། ། སྤྱི་  
 མང་ཉི་ཤུ་ཅེ་ལྷ་འདིས། ། ཆ་དཀར་ནད་སེལ་གཉེན་པོའི་མཆོག ། བྱང་པར་  
 ཆོ་བ་ཤས་ཆེན། ། སྟོད་སྟོད་གར་བབ་རུང་ཟད་གཏར། ། ཟ་སྐྱམས་གསར་  
 བརྩད་ཞོ་དར་རྟེན། ། ཆོ་བ་བྲི་ནས་བྱར་ཆང་བཏང་། ། གང་བ་ཤས་ཆེ་  
 གཏར་ཁ་སྤང་། ། གང་ན་སྤྱ་ཅི་བཟང་པོ་དུག ། བ་མཁལ་རུ་རྟ་བྱར་མ་  
 སྦྱར། ། ཨ་རུའི་ཁུབ་ཤུལ་ལ་བཏང་། ། རྒྱང་ལྷ་ལི་ཤི་བྱང་ཆེ་བསྟན། ། འདི་  
 ལས་བདུད་ཅི་རྟ་བྱར་འགྱུར། ། དུག་བདུན་དཀར་ནག་འཆོམས་སུ་སྟེག །  
 ལ་ཟ་དྲོད་བརྩད་བྱར་ཆང་དང་། ། ཆོ་བ་ལྷའི་སྟན་དམར་སྦྱར། ། ཆོ་ནད་

སྒྲིབ་པ་བསྟུས་སྦྱང་བཏང་། ། ད་ལི་བྱི་ལྷོ་སྟུག་པ་ནི། ལྷོ་ཤིང་མངར་བ། །  
 གུར་གུམ་སྟག་སྒྲེལ་འབྲི་ཏ་དང་། ས་འཛིན། ། གསེར་བྱེ་ཉི་དགའ་སྦྱང་སྦྱར་  
 བཏང་། ། སྤྱི་རིལ་ཆང་བཙོས་དུག་གི་བདུག ། བྱང་ཆུང་བབ་ཆེ་སྟོ་སྦྱང་  
 དང་། ། ཆ་འབྲུག་བཏང་བ་སྟགས་པ་ཡིན། ། མགོ་དང་ཡན་ལག་ཆ་ན་  
 སྦྱངས། ། རྗེས་ལ་འབའ་སམ་སྒྲུན་མར་སྦྱར། ། མགོ་བོའི་བྱི་ཆ་བཙོས་པ་  
 བྱི། ། སྤྱི་རིལ་ཆང་བཙོས་བྲིལ་ལུམ་བྱ། ། མདུད་མོགས་ཨ་དྲོང་མཚོན་རེའི་  
 སྟུང་། ། ལྟགས་བྱུར་སྦྱ་འབྱེལ་གཡས་གཡོན་སྟུང་། ། བསེལ་ལ་འངས་པ་རུས་  
 སྒྲུན་བཏང་། ། གཏར་ལ་ཆ་བ་ཆོད་དང་སྦྱར། ། མགོ་བོའི་ནང་ཆ་བཙོས་པ་  
 བྱི། ། རྗེའི་རྒྱལ་པོ་ནམ་བཞི་དང་། ། གུར་གུམ་དམ་མཁྲིས་སྒྲ་ཅི་དང་། ། རྩ་  
 རྩ་ཨ་རྩ་ཨ་བྱག་དང་། ། རྩ་ཆ་བོང་ང་གསེར་ཉིག་དང་། ། ཆ་གང་ཀ་ར་བུར་  
 རམ་སྦྱར། ། རྩའམ་ཆང་གི་ལུལ་ལ་བཏང་། ། རི་བོའི་ཅེ་ནམས་གསེར་རྒྱས་  
 བསྟུང་། ། དར་སྒྲ་ཅད་འགུམ་རྒྱ་སེར་རྒྱས། ། མགོ་བོ་ལྷོ་ལ་སྦྱ་སྦྱང་བྱ། །  
 ལུས་གྱི་བྱ་ཉམ་བྱན་ཤོར་ན། ། གཙུག་སྟེ་མཚན་མ་འདུད་གསུམ་འམ། ། ཞོག་  
 རེངས་ཁ་ལྟག་རད་ན་གཉིས། ། འཐེབ་སྒྲིབ་ཉི་ལུས་གསེར་གྱི་སྟེགས། ། རྒྱང་  
 འབྲུག་གུར་གུམ་ཤིང་མངར་དང་། ། ཉིལ་དམར་ན་སྒྲུན་བཏང་བསྟགས། །  
 སྦྱི་གཙུག་བདུད་མགོ་སྦྱ་འབྱེལ་སྟེག ། ཅེ་རྒྱང་གཏར་ཁིང་ཆ་སྟོ་སྦྱག ། བྱང་  
 ཁོག་བྱིར་ཆ་བཙོས་པ་བྱི། ། རྩ་ཆོན་སྤྱི་རིལ་ལུམས་སྦྱ་བཞུགས། ། ཆ་ནི་  
 གནས་དང་སྦྱར་སྟེ་སྟེག ། བྱང་ཆུང་བཙོས་ཐབས་འདི་ལྟ་སྟེ། ། སྦྱི་གཙུག་  
 བདུད་མགོ་དཀར་ནག་འཛམ། ། དུག་པ་སྟགས་དཀྱིལ་སྦྱེ་སྦྱང་དང་། ། སྦྱོག་  
 རུས་ཤོང་བུའི་ཅེ་ནམས་དང་། ། ཨན་དྲོང་གཡས་གཡོན་གསེར་གྱི་སྦྱང་། །  
 གསེར་དང་ཟངས་ལྟགས་བྱེ་རུས་དང་། ། ཉ་སྦྱོག་བཟང་དུག་ཅན་ན་  
 གཉིས། ། ཨ་དཀར་སྤྱི་ཅི་བསེ་རུས་དང་། ། དམ་མཁྲིས་སྦྱོན་ཐལ་དེག་

དང་། ། ཀ་ར་སྐྱར་ལ་ཨ་རུའི་ལྷ་བ་ སུལ། ། ལུས་ཀྱན་སྐྱ་རིལ་ལུམས་སྐྱ་བཞུག།  
 རྟིང་ནས་ཅ་ཉྩ་སྒྲིག་ལ་སྐྱང་། ། སྐྱ་ལ་ཤིང་མངར་གཞེར་བཅས་ཀྱི་སྐྱར་བ་སྐྱ་རྣམ་  
 འབྱར་སྐང་བསྐྱབ། ། རྒྱག་མགོ་སྐང་ཅ་སྐྱིགས་གང་གཏར། ། རྟིང་ལ་ཇ་ཏི་  
 ཤིང་ཀྱན་དང་། ། ཤ་ཕོ་རུ་ཏྲ་གོང་ལ་བསྐྱབ། ། ཨ་བོ་མཐེ་བོང་ཅ་ལ་  
 གཏར། ། མཆིག་པ་བྲག་ལྷན་ལྷུང་ལ་དང་། ། བ་ཤ་ཀ་ནན་རུ་བྱང་གཡས་ལ།  
 གཏར། ། བརྒྱད་དགུ་གྲང་མོའི་ཅེ་ལ་སྒྲིག ། མཆིར་པ་ལི་ཤི་གཞེར་མེ་  
 བསྐྱབ། ། བརྒྱ་གཅིག་ཤིན་ལག་ཅེ་ལ་སྒྲིག ། རུ་བྱང་གཡོན་ལ་གཏར་བ་  
 བྱས། ། མཁལ་མ་ཚོད་དང་ལྷན་ཁན་ཆོ། ། སྐྱ་སྐང་གང་བསྐྱབ་ཕྱི་བཞུག་  
 གཏར། ། བརྒྱ་བཞི་ཐེབ་རྒྱུང་ཅེ་ལ་སྒྲིགས། ། རྒྱང་ལ་ལུས་འདར་རྒྱང་གསང་  
 སྒྲིག ། མཁྱིས་པ་བྱོང་བྱོང་བྲུག་གཟེར་ཆོ། ། བད་ཀན་བྱོང་བྲལ་གཡོ་ཞིང་  
 སྐང་། ། འདུས་པ་ཀྱན་རྟགས་རྟོན་པར་བྱེད། ། རྒྱང་ལྷན་རྒྱང་གསང་སྒྲི་ཞིང་  
 བརྒྱད་བས་རྟོན། ། མཁྱིས་ལྷན་རྟོ་སྐྱོང་ཅ་སྐྱངས་བཏར། ། འདུས་པ་ཀྱན་  
 དང་འབྲེལ་བ་བཅས། ། བད་ཀན་རྒྱུ་ཆོན་རྒྱུ་ལུམ་བྱས། ། དེ་རྩེས་ཅ་ཉྩ་སྒྲིག་  
 ལ་བཏར། ། ཅ་སྐྱོན་ལྷན་རིང་འགམ་པ་ལ། ། ཅ་སྐྱོངས་བདུད་ཅེ་ལྷ་བྱ་  
 བན། ། ཤ་བྱོད་རྒྱུང་ལ་ཤ་རྣམས་སྐྱས། ། ཅ་སྐྱོངས་རྒྱག་དང་རྒྱུ་ལུམ་  
 བྱས། ། ཀླང་བཤལ་སྐྱི་མིག་ཁ་བར་ཅ། ། ཀླང་ཐིལ་ཅ་ནག་བཞི་དང་།  
 དཔུས་མོའི་ཕྱི་ནང་ཆོག་རྣམས་སྐྱ། ། ལག་པའི་འཇའ་བྱེད་སྐྱིག་རུས་ཤིང་། །  
 ཆོག་དང་ཕྱི་ནང་རད་ན་དང་། ། ལག་ཐིལ་སྐྱ་བ་ལྷ་ལུས་སྐྱས། ། ཡན་ལག་ཅ་  
 གར་བཅོས་པའི་ཐབས། ། ད་ལི་བྱི་ལྷེ་ཤིང་མངར་ཁན་རྟ་དང་། ། བཟང་  
 རྒྱག་དམ་མཁྱིས་ད་ཏིག་དང་། ། དེ་ཀོན་བྲག་སྐྱོས་ཆོན་ག་བྱར་དང་། ། གང་  
 བ་པི་ལིང་རིལ་བྱ་མཐེ་བོང་ཅམ། ། རའི་ཨོ་མ་ལ་སྐྱར་བཏར་བ་ཡིན། །  
 འབྲས་བྱ་གསུམ་ལ་བཟང་རྒྱག་བདབ། ། སྐྱང་ཅེ་བྱ་རམ་ལྷན་པ་བཏར། །

ཚན་བདུད་ཅི་ལྷ་ལུས་བྱས། ། གང་ན་སྒྲ་རིལ་ཆང་དུ་བཅོས། ། ཆར་ཀྱང་  
 ཀྱམ་ལ་ལུས་ལ་གྱིལ། ། གར་བབ་ཙ་ལ་གཏར་བ་བྱས། ། དེ་ལྟར་ཙ་དཀར་སྒྲ་  
 བྲིད་ནི། ། མ་ནམས་ཀྱན་གྱི་ལྷག་གཞོན་ཡིན། ། ཙ་དཀར་བཅོས་ཚུལ་མི་ཤེས་  
 པ། ། གཟའ་ཕྱག་ཟེར་བ་སྤྲོན་པ་སྤྲོན། ། དེ་ཕྱིར་ཙ་དཀར་བཅོས་ཚུལ་  
 འདི། ། མཁས་གྲུབ་གཡུ་ཐོག་ལུགས་བཞིན་བཞོད། ། གཉིས་པ་ཙ་ནག་  
 བཅོས་ར་ནམ་གསུམ་སྟེ། ། རྒྱལ་ཚུལ་རྩིས་བཟུང་བཅོས་པའི་ཐབས་གསུམ་  
 མོ། ། རྒྱལ་ཚུལ་བཤད་རྒྱུད་འབྲེལ་པ་འབྲུམ་ནག་གསལ། ། རྩིས་བཟུང་ཙ་  
 རྒྱུད་གར་ཡོད་གཟེར་བས་དང་། ། འབྲུག་སྤྱིད་ཆ་གང་ལེན་མེད་ཀྱི་གདམས་པ་  
 དང་། ། ཤིང་གི་རྒྱངས་པ་ལྟར་དང་ཙ་འབྲུམ་ཡོངས། ། དྲེགས་པ་ཆག་ཤིང་  
 ལྟང་རྒྱངས་སྤངས་པའོ། ། རྒྱུད་པར་འཕར་ཙ་ལ་ན་དྲག་དུ་འཕར། ། རྒྱག་ཙ་  
 ལྟང་ནས་སྤོམ་ཞིང་ལྟང་ཏེ་ཡོད། ། མགོ་དང་བྱང་ཁོག་ཡན་ལག་ཙ་གང་  
 དག ། གང་ལ་བབ་ནི་གནས་གྱི་ཤེས་པ་འོང། ། ནད་ནི་རྒྱང་མཁྲིས་བད་  
 ཀན་ཚུ་མེར་དང་། ། རིམས་དང་དུག་སོགས་ཙ་དུ་རྒྱག་པ་དང་། ། ཙ་འབྲུག་  
 འབྲུམ་སོགས་གང་ལ་འབྱུང་བའོ། ། དེ་དག་བཅོས་པའི་ཐབས་ནི་བསྟན་པ་  
 ལས། ། ཙ་ནག་པལ་ཆེར་ཁྲག་གི་གནས་ཡིན་ལས། ། མཁྲིས་པ་ཁྲག་ལ་གནས་  
 པའི་ཆད་པ་དེ། ། ཙ་ཚུན་ལུགས་ཆ་གང་ནད་རྩིས་བཟུང་། ། ཙ་ནད་ཐམས་  
 ཅད་ལ་ནི་སྤྲོན་འདི་བཏང་། ། འབྲུམ་གསུམ་སྟེ་ཏེ་ཤིང་མངར་ག་བྱར་  
 དང་། ། རེ་ཀོན་ཏྲོང་ལེན་མ་རུ་བ་ཤ་ག ། སེང་ལྷེང་ས་འཛིན་ཚྭ་ཚོས་འབྲི་  
 མོག་པ། ། སེང་སྤོམ་གསེར་ཀྱང་དེ་དག་གང་འཛོམ་བཏང་། ། བཟང་ངན་  
 རྒྱག་ཕྱིད་གཏར་ཁམང་དུ་བྱེད། ། གང་བབ་འཕར་ཙ་མེད་སྒྲ་བ་ཡིན། ། ཆ་  
 བ་ཆེན་གོང་སྤྲོན་ནམས་གྱི་སྟེང་། ། ཅན་ནད་མར་པོ་ཁ་ཆེ་གྱར་གུམ་དང་། །  
 རྩིས་མཁྲིས་མཆོལ་དཀར་བསྟན་པའི་བྱེམང་བཏང་། ། ནད་ལུགས་ཙ་བཤལ་

ཟབ་མོད་དག་པ་སྤངས། ། རྗེས་མ་ཚུ་ཚན་འབྲས་གསུམ་སྒྲན་མར་སྤྱར། །  
 བྱད་པར་མགོ་དང་བྱང་ཁོག་ཡན་ལག་གསུམ། ། རང་རང་སྒྲན་ནི་སོ་སོར་སྤྱར་  
 བ་བྱ། ། བད་རྒྱུད་སྒྲིལ་བྱས་ཅ་ནད་གང་བ་ལ། ། རྟོད་ཀྱི་ལུམ་དང་མེ་ཅ་སྒྲན་  
 དམར་སྤྱར། ། སྤང་གི་ཆང་དང་བྱར་ཆང་ཤུལ་ཤ་བཏང་། ། རྒྱུན་ཤིང་འདབ་  
 རྒྱས་ལྟ་བུའི་མན་དག་ཟབ། །

༤༩ བྱ འབྲན་བྱ་བཙས་པའི་ཡིག་རྒྱུད་བཟུགས། ། བེའུ་ལ་ན་  
 མོ། ། རྩ་མཁྲིས་ལ་ག་རྩ་ལོག་གཟེར་ཞིང་སྤགས་བཏབ་འབྱུལ། འཛོག་ཁར་  
 ཡལ་འི་ནན། མཉེས་བྱས། བད་པར་ཏུ་ ཟེར་རྗེ་དམ་པའི་རྩ་མཁྲིས་ཀྱི་  
 སྤགས་སོ། ། དམ་པ་སངས་རྒྱས་རྟེན་ལ་ཐབས་ལ་མཁུལ། ། ཆོས་རྣམས་དཔེ་  
 རྟོན་ལ་བྱག་འཛལ་ལོ། ། རྩ་ཁྲིད་ཅ་ནན་རྩ་མལ་དུ་རྒྱག་ ཐོག་མར་སྤགས་  
 གསུམ་རྒྱ་བསྐྱས་རང་ཉིད་དམ་པར་སྒྲོལ། ཆ་སོར་རྒྱུད་གང་སྟེང་དུ་ཞག་ ཆ་  
 རོག་ལོ་སོང་བ་ལ་གོང་གི་སྤགས་རྟེན་ རྩ་གང་མཁྲིས་པ་བྱས། བྱག་ཐོན་ཅམ་  
 ཚ་བུལ། རྩ་བུ་ནད་གཡོག་གཅིག་གི་ནད་པ་ལ་ཐེངས་གསུམ་བྱག་འཛལ། རྒྱ་  
 དེ་ནད་གཡོག་པ་ལ་གཏིར། ། ནད་པ་རང་ནད་ཡོད་དམ་མེད་པར། ། ཉོག་  
 ཉེ་ལྟང་། ས་བདེ་སར་སྒྲོར་བ་ཡུན་རིང་དུ་རྟེན་ རྩ་འཁྲིས་ལ་ཕན་ཆེ། གང་  
 མཁྲིས་ལ་ཕན་ཅ་རྒྱུད་། ཐེངས་གསུམ་སྒྲོར། རྒྱ་ནག་རྒྱུའི་མེ་རྩ་ནི། རོད་  
 རོད་ཐལ་བའམ། ཅོང་ཞིད་ཐལ་བ་ནད་དམིགས་སྟེང་དུ་རྩ་ལ་གཅིག་སྤྱག་  
 དེའི་མགོ་དལ་ལ། རྒྱ་གང་མོ་ཐོག་པ་ལན་གསུམ་པ་ཐེངས་གཉིས་སྤྱག་ མེ་རྩ་  
 གཉིས་པོ་དོ་སྤྱད། དེ་ལྟག་ནས་མེ་རྩ་ཡང་དག་པ་ཡོང་ངེས་སོ། ། ཉོར་ཀྱི་མེ་  
 རྩ་ཞེས་བྱ་བ། གང་ན་སའི་ཤ་སྟེང་དུ་དར་དམར་པོ་བཀལ། དེའི་སྟེང་དུ་ཤིང་  
 བེ་ལ་སྤགས་པའི་ཤིང་སྤབ་ལོགས། གཅིག་བཞག་ དེ་སྟེང་སྤ་མེ་བཞག་  
 ཉོར་མེའོ། ། མེ་རྩའི་མན་དག་བྱད་པར་ཅན། ། གཞན་ལ་མེད་དོ་གསེར་ལས་

དགོན། ། འདི་ཡི་མན་ངག་བསྟན་པ་ནི། ། ཅོང་ཞི་བཙུག་དང་མི་མི་  
 ལིང་། ། འདི་གསུམ་ལེགས་པར་ཆམ་ཉམ་ལ། ། ཞིབ་བཏག་ལ་གང་འདེབས་  
 ལ། ། ཕྱི་མ་བཏབ་ལ་དར་དམར་བཀའ། ། དེ་སྤྲོད་སྤྲོད་ཐུག་ནས་ཙམ་  
 གྱི། ། ཤིང་ལེགས་སོར་གང་བཞག་པར་བྱ། ། དེ་ནས་སྤྲོད་བཀུ་ལྟ་  
 བཅུན། ། འདེབ་པ་ཀུན་དང་མཐུན་པ་ཡིན། ། རྩ་སེར་འདྲིན་པའི་མན་ངག་  
 གོ། ། ལྷག་པར་སྤྲོད་དང་སྤྲོད་པ་ལ། ། རོ་མཆར་ཆེ་བའི་མེ་ཆའོ། ། རྩག་པའི་  
 རྩགས་ནི། རྩ་དཀར་དམ་སོད་དམར་དམ་སོད། དམར་ཤིག་ཤིག་སོད། སོ་  
 སོ་གཉིས་མདའ་འཕང་གོ་རྒྱལ་གོ། ། སྤྲོད་ཀྱི་ལྟ་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། ། རྩ་རྩས་  
 རེང་ལུས་ཐམས་ཅད་ལ། ། ཉེ་ཤིང་བའི་ཆིག་ཐང་བཏང་ཅེས་ཏེ། ཉེ་ཤིང་བ་  
 ཞིབ་བཏག་ཐུར་མགོ་རེ། ཆང་ངམ་རྩ་བཀོལ་ཆོན་དེས་ལུས་ཏེ་རྩ་སྤྲོད་ནས་  
 བཏང་ན། རྩ་རྩས་རེང་ལུས་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན་ཆེའོ། ། བ་ལུ་དཀར་ནག་ལྷུ་མ་ཆ་  
 དང་། ། རྩག་ཤ་བྱི་ཆོར་ཆ་བའི་ཐང་། ། རྩ་རྩས་རེང་ལུས་ཐམས་ཅད་  
 སེལ། ། སྤྲལ་རྩ་བ་མཐུང་ཅེ་གང་ཐིག་མཆལ་དཀར་དང་། ། རྩ་རྩ་ལབ་ལེན་  
 བྱེ་མགོ་ཀར་སྤྲུ། ། ཞིབ་བཏག་མར་ལུ་ལོ་ལོན་སྤྲུ་ལ་བྱུག ། གཉན་འགྲི་  
 གཏར་ཉེ་ཆོད་རོ་དང་། ། ཀྱི་སོགས་རྩ་རྩ་ལ་རེང་ས་ལུས། ། སྤྲང་རོ་གང་གི་མ་  
 ཕན་སེལ། ། སྤྲང་པ་སྤྲ་ཞིང་བྱིང་ཆེན། ། མི་སྤྲང་སྤྲུར་བ་བྱུག་པ་སེལ། །  
 རེང་དང་སྤྲལ་དང་འལུམ་པ་ལ། ། སྤྲལ་པ་ཉེ་ཤིང་མཁན་པ་དང་། འབམ་པོ་  
 ཆོ་དང་རྩ་ཆ་དང་། ། ལུས་སྤྲལ་དང་ནི་སྤྲལ་སྤྲལ་ནམས། ། བརྩུང་ལ་བཟང་ས་  
 སམ་རྩའི་ནང་། ། ཆང་དང་བསིང་པོ་སྤྲལ་ལ་བཙོས། ། ནད་མིག་སྤྲོད་ཏུ་ལུ་  
 བ་བྱུག ། དེ་ན་ཏུག་གི་བཅུག་པར་བྱ། ། ཡང་ཡང་སྤྲུར་ཀྱིན་རྩ་སྤྲལ་  
 བྱེད། ། རྩ་རྩས་འགམ་པ་འལུམ་པ་དང་། ། ལུས་བྱུ་རྩས་ཆོག་ན་པ་ལ། ། ཟ་  
 ནད་ཡན་ལག་འལུམ་པ་ལ། ། འབམ་དང་རྩ་སེར་ཀུན་ལ་ཕན། ། སྤྲང་པ་

ཆང་ལ་སྐྱར་བ་ལ། །སྐྱག་པོ་སྤལ་རྒྱལ་ཞིབ་བཏག་སྐབ་ཀུས་ན། །ཆུ་རྒྱས་  
 རེངས་ཁྲམ་ནམས་ལ་པན་པ་ཡིན། །ཆུ་རྒྱས་ཁྲམ་ན་རྒྱང་སྐྱམ་མི་ཤེས་ན། །  
 ལྷན་སྦྱང་ཞོ་ལ་སྐྱར་བ་ལུམ་ཀྱང་བྱས། །གཞན་ཡང་ཆུ་རྒྱས་ཞ་རེངས་བཅོས་  
 པ་ལ། །ཆུ་ཚན་རྩ་བ་ཕྱེད་ཀྱིས་བར་དུ་བྱས། །ཁོང་དུས་བྱ་རམ་ཆང་སྐྱར་  
 ཡང་ཡང་བཏང་། །སྒྲིག་ཆག་སྒྲོ་ལུམ་འབའ་ཆའི་ལུམ་ཡང་བྱེད། །བུར་ཆང་  
 གཟི་སྤྱད་རེངས་ཁྲམ་ཅེར་གྱིས་རྒྱངས། །རེངས་སྐྱམ་ལ་སྒྲིག་གི་བདུ། །ལུམ་  
 གྱི་རིལ་བརྩེས་དེ་ལྟར་བྱ། དེ་ཡི་སོ་རུས་རྒྱུད་པ་དང་། །ཆད་དུ་སྤེབ་ན་རྒྱང་  
 སྐྱམ་ཡོང་། །ཅ་བཅོས་སྒྲོན་ཤིང་འདབ་རྒྱས་ལ། །ཆུ་རྒྱས་རེངས་ཁྲམ་བཅོས་  
 པ་ཟེའ།

༤༤ ཅུ་སྤྱགས་ནད་ཤ་ཀྱ་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཟུགས། །གུ་  
 རུས་བེའུ་ལ་ན་མོ། །པགས་ནད་ཤ་ཀྱ་ལ་སྤྱགས་བཅོས་པ་ལ། །ཆབ་ཆེ་  
 རྒྱལས་ལ་མི་རྟ་ཆ་རྒྱག་གི་རྒྱ་ཆར་ནད་དུ་གསལ། ཅ་སྒྲོའི་སྤྱངས་རྩེས་སྤྱང་དགའི་  
 ཁོང་སྤྱང་བཏང་། །སྤྱང་ཆེན་གཟིག་གི་སྤྱགས་སྤྱེག་ཏིལ་མར་དང་། །སྐྱར་  
 བས་སྐྱམ་པའི་ཤ་ཀྱ་སེལ་མཆོག་ཡིན། །སྐྱལ་ནག་ཤ་སྤྱགས་དུ་བ་མ་ཤོར་བ་  
 བསྤྱེགས། རྒྱག་ཆེ་འདྲ་བའི་ཐ་བ་དེ་སྤྱེད་དུ། །བ་རུས་མར་སྐྱར་ཤ་ཀྱ་སྤྱང་ལྷ་  
 སེལ། །སྒྲོ་བའི་ཆ་གསུམ་ལྷང་རོ་ལུ་བེ་དང་། །ཕག་ཆོལ་སྐྱར་བའི་ཤ་ཀྱ་སྤྱ་  
 ལྷལ་སེལ། །འདོར་ན་ཤ་ཀྱའི་ནད་ལ་ནི། ཕྱི་ན་རྒྱ་ཆར་ནད་ནས་བཤལ་ཉིད་  
 བཏང་། །གཏར་ཁ་ཁྲག་ནི་འབྱང་བར་བྱ་བའི་ཡིན། །སྤྱང་ལྷལ་ནི་ལུམ་  
 བའི་ཁྲལ་ལ། །བྱང་བུལ་བཏབ་ན་ཡང་ཡང་བྱག་པ་པན། །ཡང་ན་བོང་  
 དཀར་བྱི་རྒྱར་སྐྱར་བ་བྱག །ལྷང་མ་མི་རུས་བུ་མོ་སྤྱག་ལོ་མ། །ཉིང་སྤྱེགས་  
 དེ་གསུམ་སྤྱེགས་ཐལ་མར་སྦྱང་སྐྱར། །བྱག་ནས་མེ་ཉི་སྒྲོས་ལ་སྤྱང་ལྷ་  
 སེལ། །སྦྱར་པ་ཀླ་ཀ་རི་དང་། །ལུ་ཁན་ལྷེབ་སྤྱ་བའི་རོ་ཁབ་སེལ། །



ལྷགས་ནད་སྔོ་ཞེས་བྱ་བ་ནི། ། ཤ་མདོག་སྒྲུའོ་ཐལ་བ་འདྲ། ། ལྷག་གི་སྔོ་དང་  
འདྲ་བ་ཡིན། ། རུད་པ་བྱལ་སྟག་ཚུ་ཅ་དང་། ། ར་བཞོབ་རི་མོ་རིལ་མ་  
དང་། ། མར་ཁྱུ་རྒྱུར་ནས་བྱུག་པ་བྱས། ། མེའམ་ཉི་མ་བདུག་པར་བྱས། །  
དེའི་ལྷགས་ནད་ལས་འགྲོལ་འགྱུར། །

༤༥ ཚུ འཛེར་པ་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུད་བཞུགས། ། འཛེར་པ་  
ནད་གྱིགས་ཐབས་ལ། ། ཆོས་བཅོ་ལྷའི་རྒྱ་བ་ཉུག་གི་བྱུང་བ་དུས། ལྷམས་དུ།  
རང་གི་དྲི་ཚུ་ས་ལ་བཏང་བ་དེ་འཛེར་པ་ཕྱིས། ས་དེ་ལ་འདི་འདེབ་པ་ལྷགས་  
ནི། རྒྱ་བ་ཉ་མཛེར་པ་ལོད། རྒྱ་ཅ་བ་རྒྱས་ལ་བདེག ལན་གསུམ་བྱའོ། །  
འཛེར་སྤྱད་ལས། ལམ་རྒྱ་ཁྲམ་གྱི་ས་སྤང་ནས་རྒྱ་བ་ཉ་བའི་དུས་སྟེ། དེ་འཛེར་  
པ་ཕྱི། རང་གི་དྲི་ཚུ་དགྲས་ནས་ཕན་ནོ། ། སྤང་སྔོས་ཞིབ་བཏགས་བ་དམར་  
འོམ་དང་། བ་ཚུས་ལྷེ་ཁྱུ་བྱས་ལ་སྔོད་ཉལ་ཁར། ། ལག་བཟུས་བྱུག་ལ་མེ་  
རྒྱམ་ལག་པ་ལུར། ། བ་པ་ལག་པ་མི་བཟུ་དེ་ལུབ་སྒྲུར། ། དེའི་ནང་པར་  
ལག་པ་དག་བཟུས་ལས། ། དེ་རྗེས་ཆ་སྒྲིམ་བ་སྤང་ལྷག་དུ་བཅུག ། ལན་  
གསུམ་སྒྲུར་ལ་འཛེར་པ་ཅ་ནས་འབྱིན། ། འཛེར་པ་བྱུང་པར་བཅོས་པ་ལ། །  
ལམ་རྒྱ་ཁྲམ་གྱི་ས་ལ་འདི་བ་རྒྱ་ཅ་བཏབ། ། འཛེར་ཉག་ཐད་ཆོད་སོ་སོར་རྩ་ལ་  
བ་ཆོས་ཆོས་འཛེར་ལོང་ཅིག ཆོས་བཅོ་ལྷའི་རྒྱ་བ་རྒྱུད་ཤར་དང་། འཛེར་པ་  
ས་ལ་འདྲལ་ངག་ནས་ལྷགས་རྒྱུད་ཅིང་རྒྱ་བ་ཕྱིགས་ལ་གཏོར། འཛེར་བཅོས་  
མནངས་ལྷག་ཐོན་མ་ཡིན། དེ་ལྷག་ཐར་ལུ་བསྐྱེད་པའི་ཐལ་བ་དང་། སྔོས་  
དཀར་ཆམ་ཉམ་ལུ་ཟེ་ཆ་ཕྱེད་ནམས། ། མར་སྟིང་སྒྲུར་བྱུག་ཟ་ཁྲུག་སེལ་བར་  
བྱེད། ། ལུ་ཟེ་བོང་ང་བྱང་བུལ་པི་པི་ལིང་། ། ཆ་སྟིང་འབྲས་མའི་ཐལ་བའི་  
ཐུན་ཆོད་སྟམས། ། ཏ་མིག་ཅ་མ་མེ་སྟགས་ཐལ་བ་དང་། ། རྒྱ་ཅ་འཐུན་  
བཏབ་མར་སྟིང་སྒྲུར་ལ་བྱུག ། ཟ་སྟོང་ཅད་ནས་འབྱིན་པའི་སྤྱད་མཆོག་

ཡིན། ། རྩ་མེར་སྤོན་གསུམ་རྩ་ཆ་རྩོད་གནས། ། བྱང་བུལ་བྲག་སྤོན་ལུ་ཟེ་  
 རུད་པ་ནམས། ། མར་དཀར་མར་ནག་ཆ་གང་ཉའི་བསྐྱར། ། བྲག་པ་ཟེ་  
 འབྲུག་མ་ལུས་མེལ་བར་བྱེད། ། སྤྱད་གསུམ་ཟེ་ནག་པོ་དང་། ། བ་དཀར་རྩོད་  
 རྩོད་འབྲི་མིག་པ། ། རུད་པ་རྩུང་ཆ་མར་ནག་སྐྱར། ། གནོད་ཆེ་ཡོད་ན་ཁྱི་ལུང་  
 གྱི། ། ཐལ་བ་རྟེན་པ་མན་ངག་ཡིན། ། སྤོན་དེ་སྤྱ་བ་ཡོད་པར་བཀུས། །  
 མེའམ་ཉིམ་དག་ལ་བདུག ། ཡང་ན་གཅིག་གི་གདམ་པ་ལ། ། ཆ་དང་བུལ་  
 རྟོག་རྩུང་དང་། ། གཡེར་མ་རུད་གཉིས་ལྷ་པོ་ནམས། ། རྩུང་མ་མར་མ་འབྲུ་  
 མར་ལ། སྐྱར་ཏེ་སྤྱོད་དག་ལ་ཀུས། ། བདུད་ཅི་ལྷ་སྐྱར་བྱ་བ་ཡིན། ། ཇོ་ལྷ་འི་  
 ལས་འདི་སྐྱ་ལྷ། དྲག་དམར་ལ་བཏབ་ལ་ཀུས། ། ཆོས་རྩིས་རྩོད་འཆང་པའི་  
 འབྲུ་སྤོན་ནག་པོ་རྩོག་ལེན་མར་དྲག ། མེ་ཆོག་ཆ་ལ་ཉའི་འབྲིས་པ་དང་། །  
 དམམ་འབྲིས་སྤལ་པའི་འབྲག་དང་སྐྱར་ལ་བྲུག ། ཆབ་ཆེ་བ་ལ་ཁོང་རུ་ག་བུར་  
 བཏང་། ། ཉ་སྐམ་སྤོ་བྱ་དུར་པ་སྤོག ། རྩུ་གནས་མའབྲིས་པ་མཐའ་དག་  
 དང་། ། ག་བུར་གུར་གུམ་ཉོང་ལེན་དང་། ། རྩུང་བུལ་རྟོག་བྲག་པོ་  
 དབ། ། རྩུ་རྒྱག་ཤོ་མ་ཞོ་རབས་སྤོག ། རྩུ་འཛིབ་དབྱར་དགུན་དུས་དང་  
 རྩུན། ། མེ་ཆོག་པ་ལ་མི་རྩུ་ར་རྩུ་ར་ལ་སྐྱར། ། སྤོན་རྩུང་ཟེད་རམ་སྤོས་  
 བ། ། རྩུ་ལ་འབྲིབས་སྤྲུམ་ན་ནག་དུ་སྤྱེད། ། རྩུ་འོག་རུས་རྩོས། མེ་ཆོག་རྩུ་  
 ལ་ཆོས་ཤིང་དང་། ། སྤྲུག་པ་དེ་གཉིས་སྤོག་ཐལ་དང་། ། རྩུ་ཆ་བུལ་རྟོག་རུད་  
 པ་ལ། ། ཞིབ་བཏབ་ཁྱི་འཐུང་རུ་ཞོར་སྐྱར། ། རྩུ་འི་མཐའ་ལ་འོན་པ་  
 སྤོས། ། ཡང་གཅིག་མེ་ཆོག་རྩུ་ལ་ནི། ། ར་རུ་ལུག་རུས་ཤ་རུས་གསུམ། །  
 ཉིང་སྤྱད་དེ་བཞི་བསྟེན་པའི་ཞོབ། ། རྩུ་ཆ་སྤྱང་དེག་འགར་ཆ་བདུན། ། ཞིབ་  
 བཏབ་མར་དཀར་སྐྱར་བྲག་ཏེ། ། རྩུ་གར་རྟོག་པ་བྱ་བྲག་ཏེ། ། སྤོན་སྤོས་ཉི་  
 མ་བག་རེ་བདུག ། དེ་མ་ཐག་དུ་སྤྱ་རྩུ་ཆག ། ཡང་གཅིག་མེ་ཆོག་སྤོན་སྐྱར་

ལ། ། བོང་བྱ་འཛེར་པ་ཡང་ན་ཁྲག ། གྲངསྟིང་ཞོབ་དང་སྟག་ཤ་བས། །  
 བ་འང་ཡོང་བྱ་སྟག་ཤ་བས། ། མཁྲིས་པ་སྟེད་ཆོད་དུད་པ་དང་། ། ཀ་རའི་  
 སྟག་པ་ཉ་མྱེབས་ནམས། ། ཞིབ་བཏག་ཁྱི་འབྱང་ལྷ་སྦྱར་སྦྱར། ། སྦྱས་པའི་  
 བན་པ་ཐེ་ཆོམ་མེད། ། ཡང་ན་མེད་ཆོག་པ་ལ། ། དམ་མཁྲིས་ཆུ་ཆར་སྦྱར་ན་  
 ཡང་ཡང་བྱག ། ཐོག་མ་ན་རྩེས་སུ་འདི་རང་ཟབ། ། སྒྲ་ཅི་བྲག་ཞུན་བྱང་ན་  
 རབ། ། བྲག་ཞུན་བཟང་བའམ། ། ཁུ་གང་རུང་ཆུ་སྦྱར་བྱག ། མའི་དེམས་  
 དང་མེ་དབལ་གསོབ་ལ་འདི་རང་ཟབ། ། བྲག་ཞུན་དང་དམ་མཁྲིས་ཆུ་སྦྱར་  
 བྱག་ཡང་ལྷག་ཅིག་ཡིན། །

༥༥ རྒྱ ཆང་ནད་བཙས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཞུགས། ། ཆང་ནད་  
 བཙས་པའི་ཐབས་ལ། ། སྦྱ་དང་གཡེར་མ་ཆང་སྦྱར་བཏང་། ། ཕྱི་བ་མཁྲིས་པ་  
 རྩོན་མོ་མེད། ། ཤ་བ་ན་བ་གང་རུང་གི། ། ཁྲག་རྩོན་མོ་བཏབ་བཏང་བ་  
 བ། ། ཆེ་འདིའི་ཆང་ནད་སྟན་དུ་འབྱང་། ། ཁ་ཆེ་མེ་བའི་མེ་རྟོག་དང་། །  
 རྟིག་ཏ་ཨ་རུ་གསེར་མདོག་དང་། ། ཀ་ར་རྟ་བྱ་ཞོ་ཆོད་རེ། ། ཆང་སྤུལ་ཆང་  
 ཞེས་སྟན་དུ་ཉིན། ། ཆང་ནད་མགོ་འོ་ན་བ་སྦྱངས། ། དྲིའི་སྟ་མོ་དུང་ཆོས་  
 རམས། ། དྲི་དན་སེལ་ལ་བྱག་འཆལ་ལ། ། ཆེན་ཞི་གནས་སུ་དྲི་འབྱང་  
 བས། ། དེ་ལ་སེལ་བའི་ཐབས་སྟན་པ། ། སྟན་འགྲོ་དངོས་བཞི་རྩེས་དང་  
 གསུམ། ། དང་པོ་ཆུ་རྩོན་དག་གི་བཀྲུས། ། དེ་རྩེས་བུལ་ཆུ་རྩོན་མོ་ཤ་ཟོད་ཆོམ་  
 གྱིམ་ཆན་ཁྲུང་བཞག་ཤ་གཉིས་ནན་ཆེར་བཀྲུས། ། ཡང་ན་རང་གི་དྲི་ཆུ་གསོས་གྱི་བཀྲུས་  
 ས། ། སྟོས་པ་ཡིས། ། ལྷག་པར་ཆེན་ཞིང་ནན་སྟེད་བཀྲུ། ། མཁན་དཀར་  
 སྒང་མཁྲོས་པའི་ཀྲང་། ། དག་པ་བཀྲུས་ཞིང་བ་སྦྱ་ཕྱེ། ། དེ་རྩེས་ཀྱི་ཁྲུང་ཟོད་  
 ཆོམ་གཉིས། ། རྩོན་མོ་ཤ་བའི་ཟོད་ཆོ ། འཕར་ལེན་བྱ་བཞིན་མཆན་ཁྲུང་  
 བཞུག ། གོ་ལག་རྩོ་བས་བྱིབ་ལ་ཉལ། ། རྒྱལ་འདོན་གཞན་བྱེ་བའི་བྱི་བ་སྟགས་མི་

ཟ། དང་འདྲ་བར་ཟ། ། འཁྱར་བ་ཡུན་སྒྲིངས་བདུག་རིམ་མ་ཐོན་པར་དུ། པར་  
 ཟ། ། སྒོན་འགྲོ་ཡིན་ཉེ་གིན་ཏུ་བཅས། ། སྒོན་དུ་བྱག་པ་སྒྲན་ཉན་ལ། ། ཉི་  
 མན་ག་བུར། གི་ཅན་སྒྲ་ཅི། ཉེ་བ་དང་། ། ཉག་ཤ་བ་དང་ཁོ་ཆུང་དཔལ་ཆ།  
 བཞི། ། མེད་ཐབས་མེད་པའི་སྒྲན་བཞི་ཡིན། ། རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ་གིན་ཏུ་  
 བཅས། ། ཤིང་ཀུན་ཤུ་དག་སྤང་སྒོས་གསུམ། ། ཁ་ལོ་སྐྱར་བས་སྒོབ་དཔོན་  
 འདྲ། ། ལས་བྱེད་དམག་མི་འདྲ་བཞི། ། བཟང་པོ་དུག་ཏུ་གེས་པར་ཟ། །  
 རྒྱལ་སྒོན་བརྩ་གསུམ་ཞིབ་བཏབ་ཉེ། ། ལོ་ལོ་མར་དང་སྐྱར་བྱས་ཏེ། ། མེན་  
 བཞི་རིམ་གནས་སུ་བྱག ། ཁོ་ཆུང་འདུལ་བ་སྤགས་ཤི། ། ལོ་སྐྱར་མ་ར་ཏ་ཁམ་  
 པ་ཉེ་སྐྱར་ཅེས་པ་མང་དུས་སྒྲས་ལ་བཏབ། ། ལག་གཡོན་འཐེལ་དུས་ཁོད་  
 ཆུ་སྒྲག་གཡས་པའི་སྒོན་འདྲ་བ་སྐྱམ་གྱི་བྱག ། གཡོན་དུ་སྐྱར་ཞིང་ཉེ་པའི་  
 མོ། ། སྐྱོན་ཞོ་ཉར་སོང་བ་དང་། ། གཡས་སུ་སྐྱར་ལ་འདུད་པར་བྱེད། །  
 ཡང་ནས་མར་ལ་བདུས་དང་བཏུང་། ། འདིར་མ་ཐོད་ཁོ་ཆུང་ཉེན་ཐབས་བྱས་ནས། །  
 རིམ་ནད་ཀུན་ལ་རྒྱལ་བར་འགྱུར། ། ཡང་གཅིག་བྱག་པའི་སྒྲན་ཉེན་པ། ། བུལ་  
 ཉྱག་དུད་པ་པག་ཅི་གསུམ། ། ཆུ་སྐྱར་ཞོ་ཙམ་ལུས་ཀུན་བྱག ། ལྷག་པར་མེན་  
 བཞི་ནན་ཆེ་བྱག ། ཡང་ཡང་སྐྱར་ཞིང་ཉི་མ་བདུག ། ཡང་གཅིག་པག་ཅི་  
 བུལ་ཉྱགས་དང་། ། གི་ཅན་ཉེ་བ་ཤིང་ཀུན་དང་། ། བདུད་ཅི་མར་སྐྱུ་ས་བརྩ་  
 དུག ། ཞིབ་པར་སྐྱར་ལ་ར་མར་དང་། ། མཆན་ཁུང་དག་ཏུ་ལན་  
 ལུང་མ། ། ལན་དུག་རིམ་ནམ་ཐོན་བྱག ། དེ་ལ་ཐོན་པ་ཐེ་ཚམ་མེད། །  
 འདི་ལ་སྤག་པ་གཞན་ན་མེད། ། ཉམས་སུ་སྤངས་པའི་མན་དག་ཡིན། ། ཡང་  
 བཅིག་སྐན་མའི་མེ་ཉྱག་དང་། ། སྤང་མ་དང་ནི་རམ་ནག་གསུམ། ། ཆ་  
 ཉམས་ཞིབ་བཏག་ལོ་མར་སྐྱར། ། མཆན་ཁུང་མ་ཉྱག་ལུས་ཀུན་བྱག ། བུལ་  
 ཉྱག་དུད་པ་བྱ་བལ་བ། ། གི་ཅན་ཉེ་བས་སྤག་པ་བཞི། ། རང་ཆུར་སྐྱར་ལ་

མེན་བཞིན་བྱུག ། ཉེར་གཅིག་ཞག་ལ་རེལ་མ་ཤོར། ། བཙོན་འགྲུལ་སྐྱོད་པ་  
 མཆོག་ཏུ་སྤྲུག ། ཡང་གཅིག་ས་བརྩུང་བ་སྤྲོད་དང་། ། ལུག་རོན་སྤོང་ངའི་  
 གསེར་ཐིག་དང་། ། རྩུ་མཚེ་དང་ད་ཚུར་ལ། ། ཆ་མཉམ་མར་དཀར་སྐྱར་ལ་  
 བྱུག ། ཡང་ནས་གཡེན་ཏུ་སྤྲུལ་ཅི་བུལ། ། རྩུ་ལ་སྐྱས་སྤྲོད་ཅམ་སྐྱར། ། ལུས་  
 ཀུན་བཟུངས་པ་ཤ་སྒོན་གྱིལ། ། སྤྲོན་ནམས་བྱུག་པའི་སེལ་བར་བྱེད། ། ཤིན་ཏུ་  
 གསང་ངའི་ཟབ་པ་ཡིན། ། ཡང་ན་ཁྱི་བྱུན་ཆོལ་ཆེན་དང་། ། འདྲེ་འཇིག་  
 ཐང་རྩུ་གྲུལ་དཀར། ། དྲི་ཆེན་ཉེ་བ་བུལ་སྒྲིག་དང་། ། ས་ཁྱར་ར་དྲི་ས་  
 བརྩུང་སེར། ། དྲི་ཆེན་ཆ་མཉམ་ཞིབ་པ་བཏབ། ། མར་དང་སྐྱར་ལ་ལུས་ལ་  
 བྱུག ། ཉི་མའི་འོད་ལ་རུལ་ཐོན་བདུག ། ལན་གསུམ་སྐྱར་བའི་འཐོན་པར་  
 བཤད། ། ཡང་གཅིག་ཟབ་པའི་མན་ངག་ལ། ། ཀ་ལན་ཏ་ཀའི་གྲུན་ཅམ་  
 ཉེ། ། ཡོལ་གང་ཞིབ་པར་རྟགས་བྱས་ལ། ། བཞོ་དཀྲུག་པ་སྤྲོན་དེ་ལ། ། རྩ་  
 དེ་བཏབ་ལ་ལེགས་པར་དཀྲུག ། ལྷ་གོ་ཅམ་ལ་ཁབ་ཀབ་ལ། ། ཞག་སྐྱོར་ཅིག་  
 ཞག་དེ་ལ་ནི། ། མཆན་ཁུང་གཉིས་པོ་རྩུ་རྩོན་དཀྲུག། ། དེ་རྩེས་བ་སྤྲོད་དེ་  
 བའི་ཕྱིར། ། རང་རྩུའི་བཟུངས་ལ་རྩེས་དེ་བྱུག ། ཉི་མ་དག་ལ་ཡུན་རིང་བདུག།  
 དེ་འདྲ་ཡང་ཡང་སྐྱར་བ་ཡིས། ། དྲི་རན་ཡུལ་འདོན་གདམ་པའོ། ། ཡང་  
 གཅིག་རྩུས་སྐྱགས་སྤོན་འཕྲོ་བྱས། ། ཏིང་ཐོར་ཅང་མའི་ནང་ཏུ་ནི། ། མར་  
 ཉིངས་ངའུག་ལ་ཉི་མའི་བདུག ། གཡའ་སྤོན་གཡའ་མར་སྤོན་ལ་ནི། ། ངག་  
 བཅད་སྤོན་པ་ཁྱི་ཆོ་གཅིག ། ལས་ལ་སྐྱར་ཏུ་སྤོང་ཆོ་རེ། ། བཏབ་ལ་མཆན་  
 ཁུང་གཉིས་སུ་བྱུག ། ཡང་ཡང་བྱུག་ཅིང་ཉི་མ་བདུག ། རྟགས་ནི། ཇོ་ཇོ་  
 དྲི་མི་དྲི་སོད། ཅེས་པས་རྟགས་ནི་རྟགས་ལ་བཏབ། ། ཡང་ཡང་བྱུག་པ་རྩུ་གང་  
 ཡོང། ། དེ་ལ་རྩུ་སེར་འབྱུང་བས་ཡིན། ། མ་ལ་དམ་མཁྱིས་བཏབ་ལ་  
 གོས། ། ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་མན་ངག་གོ། ། ཡང་གཅིག་རྩོད་པའི་དྲི་འདོན་

ལས། ། དང་པོ་ཤ་གསེས་སྤྱོད་བཅས། ། ལུས་པོ་ཆུ་ཆར་དྲོན་མོའི་བགྲ། ། དེ་  
 བས་སྒྲུལ་དུང་པ་བདུག ། དེ་བས་སྤྱོད་དཀར་ཆུའི་བགྲ། ། དེ་ན་ཆེའི་ཐལ་  
 སྤྱོད་སྐྱ། ། དེ་བས་མ་རི་རྩ་ཟངས། རར་ཁྲ། ། སྐྱས་པས་སྤང་པ་སྤྱོད་  
 བཤད། ། སྤང་པ་གང་མ་ཆུ་རིག་ཡིན། ། དེ་ལ་ཀར་རར་ཁྲས་སྐྱས། ། སྤང་  
 འབྱུང་མེ་རིག་ཡིན་པས་ན། ། སྤང་པ་ནམ་ཞིག་བར་དུ་ནི། ། མ་རི་རྩ་ཟངས།  
 རར་སྐྱས་པ་པན། ། དེས་པ་པན་པ་ཐེ་ཆོམ་མེད། ། དེ་བས་རྩེས་འདྲོན་མན་  
 དག་ལ། ། བཟང་པོ་དུག་དང་དམ་གྱི་རྩ། ། སྐྱར་ལ་ཡང་ཡང་བྱག་པར་  
 བྱས། ། མ་ཅིག་ལ་སོགས་ལུན་སྤྱོད་དུས། ། དྲི་མ་མ་ཡལ་བར་དུ་ནི། ། མི་  
 རིག་ཆུ་རིག་གང་ཡིན་ཀྱང་། ། མདར་རི་རྩ་དང་ཀར་གཉིས། ། སྐྱབར་བྱ་བ་  
 ཤིན་དུ་ཟེར། ། སྐྱག་པར་ལྱུར་ན་འོ་མ་ཟེ། ། སྐྱབ་མན་དག་དམ་པ་ཡིན། །  
 སྐན་ནམས་བྱག་པ་གནས་དག་ནི། ། འཆན་ཁྲང་གཡས་གཡོན་དག་ཡིན་  
 བོ། ། འདི་ལ་དྲི་མ་ཡལ་མ་ཡལ། ། མི་གཅིག་ལྟ་དུ་འཇུག་པར་བྱས། ། འདི་  
 ལས་ཟབ་པ་གཞན་ན་མེད། ། ཡང་གཅིག་ཟབ་པ་མན་དག་ལ། ། བཤུག་པ་  
 དང་ནི་སྤང་མ་གཉིས། ། རྩ་ཏི་དང་གསུམ་ཞིབ་བཏག་ལ། ། མར་ལ་སྐྱར་ལ་  
 མཆན་ཁྲང་བྱག ། ཁྲང་པར་རུལ་འབྱུང་དུས་སྐྱས། ། དེ་བས་དྲི་ཆུས་དག་  
 པར་བཀུས། ། བེ་རོ་རྩ་ནའི་གདམ་པའོ། ། དྲི་མ་འདྲོན་པའི་གདམ་པ་རོ་  
 ཆར་ཅན། ། སྐན་ནག་གི་མེ་རྟོག་སྤང་མ་དུང་པ་བྱ་བལ་མ། མར་རྟེང་པ་ལ་  
 ལྟོ་ལ་སྐྱར་ལ། ། ལུས་ཀུན་ཆུས་སྐན་མ་ནག་པའི་མེ་རྟོག་རྒྱས་པའི་དུས་སྐྱ་རུས་པ་ཆེ་  
 བའི་སྐྱན་པ་དུས་སྐྱ་བཏུས་པ་ཤིན་དུ་སྐྱན་ཆེད། ། བཀུས་ནས་སྐྱན་སྐྱས་ཉི་མ་ལ་བདུག  
 ལན་གསུམ་གྱི་སྤེ་དྲི་འདྲོན་ངེས་སོ། ། ཆད་པའི་དྲི་དན་འདྲོན་པ་ནི། །  
 མཆན་ཁྲང་གཉིས་སྐྱབ་སྐྱར་གཉིས། ། རྩོད་ཅམ་བཅུག་ལྟེ་དྲོད་ལྷན་ལས། །  
 སྤང་སྤྱོད་ཆོད་སྐྱར་མ་གྱི་རྩ། ། དེ་གསུམ་ཞིབ་བཏག་དྲི་ལྷན་ཆུ་ལུས་པོ་དག་ལ་

ཡང་ཡང་བྱུག ། དེ་རྗེས་བུལ་ཚུ་ཡང་ཡང་བྱུག བདེན་རྒྱུ་ལག་ཏུ་ལོང་ལ་  
བརྟོས། ། འགྲོ་ཀྱུན་སྦྱོན་གྱི་དྲི་བལ་ནས། ། ཅན་དྲི་དང་ལྷན་པ་ཤོག ། ལྷ་  
གདམ་དང་།

(༤) ཅུ ལྷན་སྦྱོས་མ་གསོ་བའི་ཡིག་རྒྱུང་བརྒྱགས། ། ལྷ་ཅུ་བེཊུ་  
ལ་ན་མོ། ། འབྲས་ལ་དབྱེ་བས་འབྲས་རིག་བཅོ་ལྔ་ཉེ། ། ས་འབྲས་ཁྲག་  
འབྲས་ཅ་འབྲས་རུས་འབྲས་དང་། ། བྱེ་འབྲས་ལྔ་པོའི་འབྲིན་དང་དྲང་ལྷར་  
འབྱིར། ། ལྷ་འབྲས་གཉན་འབྲས་སྟོན་གཡའ་འབྲས་དང་། མ་འབྲས་ལྷས་  
འབྲས་མཛེ་འབྲས་ཡོལ་འབྲས་སོ། ། རྒྱ་ཁྱི་ཉེས་གསུམ་ཁྲག་ལས་ལྷར་པ་ཉེ། །  
དེ་སྦྱོན་རྟོག་ལྷལ་ནད་འབྲས་གདོན་ལས་ལྷར། ། ལྷ་རྒྱག་འདས་ནས་ནད་དན་  
འབྲས་ཞེས་བྱ། ། འབྲས་རིག་བཅོ་ལྔ་བསྐྱུས་ནས་གསུམ་ཏུ་འདུས། ། ས་  
འབྲས་ཅ་འབྲས་རུས་ལ་ཟིན་པའོ། ། ས་འབྲས་སྤང་ཆེ་བེབ་ལ་བྱུག་གཟེར་  
རྒྱུང་། ། གསོན་ཤེན་མ་ཕྱིད་ཤ་རོ་སྦྱོན་ཟན་འདྲ། ། ཅ་འབྲས་འཐོར་བཞིན་  
ཅ་བྲིད་ནག་རྒྱུ་མང་། ། ཡས་དཀར་པོ་སྦྱོད་བྱེ་ཁྲུང་མཆུ་ཤོར་འདྲ། ། རུས་  
འབྲས་ཉིང་བྱུག་སྤྲུལ་འབྲས་ནག་རྒྱུ་ཏུང་། ། འལྲུར་མེད་སྤང་པ་སྤར་པ་བཏབ་  
པ་འདྲ། ། འདི་དག་སྦྱི་རྒྱུག་འབྱིང་དཀྱིལ་མིག་ཆེལ་དང་། ། བདུད་ཁྲུང་  
འཆུམ་སེམས་མཆན་འོག་རྒྱུང་པའི་ཐེལ། ། རྒྱ་ཞབ་བྱིན་དཀྱིལ་མཆན་མ་ཟིན་  
སོགས་སྤང་། ། འབྲས་པ་བྲང་རུས་རྒྱུང་པའི་ཐེར་ལ་ཟིན། ། མདུན་རྒྱབ་རྩེ་བ་  
ཉིང་སྤང་ཅེ་བཅོས་པ་སྤངས། ། ཟིན་པ་བཟང་དན་གཞུང་ཆེན་རྣམས་ལ་  
ཉལ། ། འདིས་སྦྱོན་དོན་མདོར་བསྐྱུས་བཞིན་ཏུ་བསྐྱུ། རྟགས་ཐབས་འདུལ་  
ཐབས་བསད་ཅིང་གསོ་བའོ། ། ལྷ་ལྷལ་དཀར་པོ་ལྷ་ཟེ་ཨ་རུ་ར། ། ས་ཆེན་  
བྱེའུ་ནས་ཟན་འཆེལ་པའི་བྱུན། ། ཞིབ་བཏགས་སྤང་སྦྱོན་བྱིས་པའི་རྒྱལ་  
སྤར། ། སྤང་པ་བྱུག་ལ་ཉིངས་སྤྲུལ་གསུལ་སྤྲུས། ། ཤོག་བུའམ་དར་གྱི་ཅིང་

ལ་ཞག་གསུམ་བཞག ། རྒྱུན་མེད་བྱག་འཛིལ་སྒང་པར་རང་ཞིར་འགྲོ། །  
 རྒྱུན་ཅན་མདོག་འཁྱར་སྒང་ཐོག་ནག་མག་ཡོང་། ། རྒྱུན་ཆོལ་མན་ངག་སྒང་བྱ་  
 རྒྱུང་ཡིན། ། སྒང་པ་སྐྱེ་ཆ་གང་ཅི་འདྲ་ཡང་། ། སྐྱ་མ་ཉ་སྐྱ་མ་ཅོང་བཞི་  
 མི་ལྟ་བ་སྐྱ་མ་ཅན། ཀང་བཞི། ། འཆག་ཉམ་པ་བཏབ་ལྟ་བྱ་སྒང་པ་འཛིག །  
 ཆ་ནག་གཏར་ཞིང་བྱིལ་ལྷེ་རྟོང་ལེན་སྟན། ། སྒང་ནག་སྟེག་ཅིང་སྒྲིང་པ་དཀར་  
 པོ་སྟན། ། འདུལ་གྱི་མན་ངག་རྩོ་རྩེ་བྲག་འཛིལ་ས་ཡིན། ཤར་རྩལ་རོ་བཙོང་  
 པའི་མཆོན་ཆའི། ། ཉ་ལ་སྐྱ་ཆེན་སྟེག་པ་ཡིན། ཉག་པོ་རིག་པ་ལྷེ་བཙོང་བྱ་ཆ།  
 དང་། ། བྱ་རག་རལ་རྩི་མཆལ་ཐལ། རིན་ཆེན་གང་འབྱུང་བལ་རྒྱབ་བཟང་པ།  
 ཅ། རྟག་རྒྱུང་བྱང་པ་དམར་ག། ལྷོ་འགྲང་པོ་དོ་བོ་རྟ་ཡག་དང་། ། བདུད་ཅི་  
 ཟེ་ཆར། རྟག་རྒྱུང་པའི་རྟ་ལ་རྒྱུན། སྒང་རྒྱུན། ཤ་ལ་བཙོང་པའི་ལྷལ་གྱི་རྟ་གྱི་  
 ཡིན། ། རུས་ལ་དོ་རྟོད་ཤོག་ཤིང་རུག་ཤིང་དང་། ། བཙོང་གྱིས་མན་ངག་  
 སྟག་པོ་བཟང་སྟོས་ཡིན། ། རྒྱུན་གསལ་ཤུ་སྟེ་རུས་མ་འདྲོད་ན། ། དགུ་རུས་  
 ལྟག་ཤུག་སྟོས་ཐ་རམ་བཞི། ། རྒྱ་ཆ་དམ་མཁྱིས་དག་ལ་སྐྱར་ལ་སྟལ། །  
 གསེས་སྐྱ་ཆ་ལ་གར་སྟེན་བྱ་བ་ཡིན། ། འདིའི་ཟ་རྒྱུད་འདུལ་རྒྱུད་རུས་དག་  
 ཏུ། ། བྱ་སྟོང་ཉ་ལ་སྟག་ས་བཅུད་ལྷན་ཟས་དག་ཉེན། ། ཤར་རྩལ་རོ་བཙོང་  
 དཀའ་ན། ། རྒྱུ་རུ་མི་ཤུན་ལོ་མར་སྐྱ་མར་ཤིས། ། རྟག་སྒང་ཆ་གཉིས་  
 འབས་ལ་རུག་ཡིན་པ། ། ཉ་ལའི་རུག་བཞིན་རྒྱུ་རུ་སྒང་བ་ཅས། ། འདི་  
 འདྲ་ས་བདག་སྟའི་ནད་ཡིན་པ། ། རན་པ་བྱིན་ལ་རྟག་གྱི་འཆར་པ་  
 འབབ། ། རས་གྱི་བྱག་ཅིང་ཉིང་འཛིན་མེད་སྟེག ། འབས་བཙོས་འདི་ནི་མ་  
 ཉ་ཅིན་རྟའི་ལུག ། མར་རྟོང་འབས་གྱི་བཙོས་ཐབས་སྟན་པ་ནི། ། ཤ་འབས་  
 རྒྱ་འབས་རུས་འབས་གསུམ། ། དེ་ལ་རྒྱ་སྟག་དུལ་ཐལ་འཛིལ་པ་བཞེ་བ་བས།  
 ལུག་རོན་གྱི་བྱན། ཉས་ཟན་གྱི་བྱན། ལུར་རམ་དང་སྐྱར་རྟེ་རིལ་བྱ་བྱས་ལ་བཞུགས་སོ། །



བཞི་སྐྱུར་གྱིས། ཤ་སྐྱུར་འཁོར་བྱར་འབྱུང་བ་དང་། དང་པོ་མ་རྒྱུད་འདུལ་བ་  
 དང་། ཁན་པ་སྤང་མ་པན། ། དེ་རྗེས་སྤྲོན་འོ་མ་ལེ་སྤང་སྐྱུན་བྱང་པ། གསུམ་བཞུག་  
 པར་དང་། ། རྗེས་སྐྱུང་རྒྱག་མིག་མོག་ ཕྱིར་མི་སྒྲིག་པའོ། ། གཉིས་པ་ཡ་བག་  
 དདུལ་ཐལ་ཆུ་ཚྭ་འབྲུག་རུས་བྱར་རམ་དང་། བཞི་སྐྱུར་གྱི། ། རུས་པའི་སྐྱུན་ནམས་  
 རྟེང་ནས་བཞོས། ། ལྷ་རུས་ཅེ་ལ་ཤོར་བ་ལ། ། རུས་པ་བྱུང་ལ་མེ་ཆའི་སྒྲིག།  
 ཆའི་གནས་ལུག་ལོག་པར་རྟག ཤུ་སྐྱུང་པའི་སྤྲན་ནམས་སྤབ། ། ཆ་འབྲས་  
 བཅོས་ཐབ་འདི་ལྟ་སྟེ། ། ཁོང་དུ་སྟེ་མང་བཟང་པོ་བཏང་། ། གྲོས་པ་ལམ་དུ་  
 མེ་ཆ་བྱ། ། ཆ་འབྲས་ཡུན་རིང་འཆལ་དམ་མཁེས་ཆུ་རྒྱག་ཁྲག་ ངན་ཡུན་གྱི་ངས་ལྟར་  
 བ་གནད་ཡིན་ནོ། ། ཟུར་བ་ནི། ། ལ་རིང་འབྱུང་བས་སྐྱུར་དུ་བཅོས། ལ་ཟས་  
 བསད་པའི་ཤ། སྐྱར་སྒྲིག་བསྐྱང་ལ་བཏང་བར་བྱ། ། བདེན་རྒྱུ་ལག་དུ་  
 སྤང་ལ་སྒྲིག། ། བྱང་ཏི་དཔལ་ལྡན་འཆོ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱུར་བ། ། ཡི་ཐི།

འབྲས་བཅོས་འཆལ་དཀར་ཞོ་གསུམ་ལ། ། དེ་ཆ་ཞོ་དུག་བྱང་ཞོ་  
 བཞི། ། ཐར་ཅུ་ཞོ་དུག་ཆུ་ཚྭ་ནི། ། ཞོ་རེ་ཆད་ནམས་ཞིབ་པར་བཏག །  
 སྤང་སྐྱུན་ལ་སྐྱུར་འདི་ཁྱ་ནི། ། སྤང་པའི་མཐའ་མ་ནོན་པ་བྱུག ། ཤོག་བྱ་  
 ཕྱིངས་པ་ས་སོགས་རྟུལ། ། སྤང་པ་ནམ་ཞིག་བར་དུ་བྱུག ། ཆུ་བྱར་རུས་པའི་  
 རྟོལ་འཛིག་མི་དགོས་སོ། ། འབྲས་ནད་རྟིང་ནས་འདོན་པ་བྱེད། ། གང་ཉིད་  
 ཆ་ལ་ཡང་ཡང་གཏར། ། འབྲས་བཅོས་མན་ངག་ཟབ་མོ་འདི། ། དམ་ལྡན་  
 སྐབ་མའི་ཉམས་ལེན་མཛོད།

༤༥ ུ བཞང་འབྲུམ་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུད་བཞུགས། ། བ་མོ་  
 བེུཊ། ། གཞོང་འབྲུམ་གས་བའི་མན་ངག་ལ། ། ཨ་རུ་གཞེར་མདག་སྤང་  
 གསུམ་གྱི་མྱེད། ། བ་ཅིན་གོང་གི་གསུམ་འབྱུར་ནང་དུ་ཆོ། ། ཁྱ་ཐིམ་མ་ཆོག་  
 ཨ་རུ་གྱི་བསྐྱེད་སྐྱུས། ། ཞིབ་བཏག་བྱས་ལ་སྤང་ཆེ་སྤྲུལ་དོ་སྐྱུར། ། བྱང་མ་

བཅོ་ལྷ་རྟེན་ན་བཞང་འབྲུམ་སེལ། ། ལྷ་རྟོག་བྱུང་གི་ཆོག་ག་ནི། ། མན་ངག་  
 བརྒྱ་ཚར་ནང་དུ་གཟིགས། བརྒྱད་པ་མཛོ་ནད་གསེ་བ་ལ། ། བྱི་ཐང་ཀའི་  
 རྟེན་ས་པོ་དང་། ། ཨ་རུ་ར་དང་སྐྱུ་རུ་ར། ། སྤང་རེ་དན་ཁྲ་སྤང་གསུམ་  
 དང་། ། བྱར་རམ་སྤང་ནི་བརྟུ་གཉིས་ནམས། ། སྐྱར་ལ་རིལ་བྱ་བྱིན་པ་  
 བ། ། འཛོ་ནད་ཤ་ཁྲ་དབྱག་མི་བདེ། ། ལུང་པ་དཔུ་ཐིང་ས་གཞང་འབྲུམ་  
 དང་། ། གཅིན་ནད་འཛེན་ནད་མེན་བུའི་ནད། ། ཐུར་བུའི་སྤོན་དང་སྐྱན་  
 བད་འཛོམས། ། སྐུམ་བུའི་སྐྱུར་བ་གནོད་སྐྱིན་ནི། ། རོར་བུ་བཟང་པོ་དགེ་  
 སྤོང་གི། ། རྟོག་འདྲར་ཉིད་ལ་བཤད་བརྒྱད་པའི་རྟེན་ས་པོ་བསྐྱས་པས་ལེའུ་བརྒྱ་ཉི་  
 རུས་ལ། ལེའུ་རེ་རེ་ལ་མིག་ཆོལ་རྟུ་བུའི་མན་ངག་རེ་རེ་ཡོད་པར་ལ། འདི་ནི་གནོད་སྐྱིན་  
 ལུར་ལུ་བཟང་པོའི་གནོད་འབྲུམ་ལ་གྲོལ་བའི་སྐྱན་སྐྱུར་ཡིན། ཅེས་གྲག། ། འཆི་བདག་  
 ཞལ་གྲོལ་ཞེས་བྱ་བ། ། ཆེ་ཏུ་བྱི་ཐང་སྐྱུ་དང་། ། བྱི་མོང་ནམས་ནི་བྱེད་རེ་  
 སྤི། མཛོ་ཞོར་བཏབ་ལ་ལེགས་པར་བཀྲུག། ། བ་འབྲི་ཞོ་གཉིས་སྐྱས་ཀྱང་  
 རུང་། ། མར་དང་དར་བ་རྒྱུ་མ་སྤེས། ། གསར་པ་རྒྱུན་དུ་རྟེན་པར་བྱ། །  
 བཞང་འབྲུམ་སྐྱུ་སྐྱན་རོ་ཚར་ཆེ། ། ཨོ་རྟ་ཉི་ཀྱུ་ཐན་སྐྱ་རྟུམ་ འདི་རའི་རིལ་མ་  
 ལ་ཁྲི་ཆོ་གཅིག་ལྷས་ལ་བཏབ། ། རིལ་མ་ལ་མར་རྟེན་སྐྱས་ལ། ། གསང་ལམ་  
 བས་ཡར་འཇུག ཞག་བཞི་ལྷན་སྐྱེ་པ་འཇུར།

༤༩ ཏུ མེ་དབལ་གསེ་བའི་ཡིག་རྒྱུང་བཟུགས། ། ཀུ་རུ་བུ་རྒྱུ་ལ་  
 བ་མོ། ། མེ་དབལ་མཚན་ཉིད་བཅོས་པའི་ཐབ། ། མཚན་ཉིད་ཟས་སྐྱོད་  
 གདོན་གྱི་སྐྱེ། ། ཁྲག་མཁྲིས་སེལ་བྱེད་ངན་ཁྲག་དང་། ། རྒྱ་སེར་རྒྱུང་གི་  
 ལུས་པའོ། ། ཕྱིར་འབྱུང་རྒྱ་བྱར་མེ་ཆོག་འདྲ། ། ཚ་འགམ་ཆེ་ཞིང་ཆེད་པ་  
 སྐྱེ། ། བད་བབ་སྐྱོ་རྟེན་ཆ་བདུང་ཆེ། ། ཟུག་གཟེར་ཆེ་ཞིང་ཉེ་བར་  
 འཇུར། ། བཅོས་ཐབ་རྟོང་ལེན་བྱིལ་ལྷེ་དང་། སང་ལྷེང་སྐྱེར་པ་འབྲས་བྱ་

གསུམ། ། ཤིང་མངར་རུ་རྟ་བ་ཤ་ག། ། སུན་ཆུང་ཀུན་ཀ་རི་ནམས། །  
 བསྟུས་གང་ཁྱབ་ཁོང་རུ་བཏང་། ། རྩ་ཅ་རུད་པ་ར་ཞོབ་དང་། ། བཀ་སྟོས་  
 བྱིལ་ལྷེ་རྟོང་ལེན་དང་། ། བཀ་ལུན་ར་རུག་ཐར་རུ་དང་། ། ཉན་རྟོབ་ཆེན་  
 གཏར་བཤལ་བྱས། ། མ་ཐུབ་ལྷག་པའི་སྐབ་བཞིན་བཅས། ཟབ། འཁྱ་  
 མགོན་སྒྲ་མའི་ཞབས་ལ་འདུད། ། མེ་དབལ་ནད་ལ་འདི་ལྟར་བྱ། ། ལྷག་མི་  
 དྲགས་སྟེ་དངོས་སྤྱགས་ལ། ། ཁོང་སྟོན་དང་ནི་བྱག་པའོ། ། ཁོང་སྟོན་སྒྲ་ཅི་  
 དྲི་ཆེན་སྒྲ་མ་བཟང་པོ། དང་། ། ཆེབ་འཛིན་པ། ཐུབ་གཉན་ལྷག་ཤ་བ། ཐུབ་  
 ལྷག་ཐུབ་མང་ཅན། དང་། ། ཆོས་སྟོན་ལ་བརྒྱད་ཆུང་ལུལ། ། དེའི་ཐུབ་པ་ཐེ་  
 ཆོམ་མེད། ཆབ་ཆེན་གཟེར་དང་བཅས་པ་ལ། དེའི་ཐུབ་པ་ཐེ་ཆོམ་མེད། ག་  
 བྱར་བརྒྱའང་དག་གི་ཁྱད་རྒྱག་བཏང་། ། ཡང་ནས་གཉན་སྦྱངས་སྦྱི་ལྟར་  
 བཏང་། ། ཕྱིན་བྱག་པའི་བྱ་ཐབ་ལ། ། བྱི་ལུང་ཟེ་ལྷ་ཆ་དང་། ། ཉི་ལྷག་  
 བྱིར་བས་སྦྱོ་ལྷགས་དང་། ། སྤྱ་དག་སྟག་ཤ་དྲི་རྩར་སྦྱར། ། དེའི་མེ་དབལ་  
 རྣམས་ལ་ཁུབ་པར་བྱག ། མི་རྩང་འགྲལ་དང་ཁོན་ལ་ཟབ། ། དངར་སྦྱར་  
 དཀར་རྣམས་འདི་ལ་སྦྱང་། ། དེ་ནས་ངེས་པར་ཆོ་བ་ཡིན། ། ཉན་གསོ་  
 སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག

༡༠ ཐུ སྤྱར་ཡ་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུད་བཞུགས། ། བེའུ་ལ་ན་མོ།  
 སྤྱར་ཡ་ཉམ་གྱི་ཡིག་རྒྱུད་ལས། ། འཆེར་པ་སྟོ་བ་མཁལ་མའོ། ། རྒྱ་ནི་རྒྱ་མེར་  
 རིག་ཅིག་གམ། ། འབྲམ་འབྲུག་འབྲེས་དང་ངན་ཁྲག་རྒྱས། ། མ་ནི་ལྷག་པར་  
 གསོས་པའོ། ། བ་ཀོས་ཤིང་སྟན་བཅད་པའམ། ། མན་འཛོས་ཐབ་ཞབ་ལ་  
 སྟགས་པ། ། དེ་འདྲའི་རྒྱ་དང་སྟེན་ལས་འབྱུང་། ། སྤྱ་ཁོང་འདུད་པ་རྩ་བྱར་  
 འཛོ། ། གནས་གསུམ་གང་ན་ན་སར་སྦྱང་། ། དོང་པོ་རྩང་ཟད་སྦྱང་བ་  
 ལ། ། བྱེ་ཆེར་བྱེ་ཆེར་རྒྱས་པ་འགྱུར། ། དེ་ན་རྒྱ་མེར་རྟག་ཏུ་འགྱུར། ། དང་

པོ་རྒྱུད་ན་དེ་ནས་ཁྲག ། ལ་ཡན་རྩ་མེར་ཚང་བཅས་ནག ། བང་དུ་དཔྱག་  
 བ་དོན་ལ་སྒྲིབ། ། ཅ་ལ་འགམ་ན་ཕྱི་རུས་འབྱ། ། ཕྱི་ཁྲུང་རྩ་ཤོར་དག་དང་  
 འཁྱུང་། ། མ་སྒྲིན་བར་དུ་འདར་ལ་བཅས། ། སྒྲིན་ནས་འཆོ་བ་རྒྱ་ལན་  
 ཅམ། ། དེའི་གསོ་བས་སྒྲིན་པ་ནི། ། འཇུག་པའི་རིམ་འགྲོ་བྱེད་དུ་བརྟུག །  
 བྱད་པར་མཆེར་བ་སྲུང་ཡ་ལ། ། ལི་ཤི་སྲུག་སྒྲིལ་ཀ་གོལ་ལ། ། གྱི་ཡང་ཀྱུ་དང་  
 བ་ཤ་ཀ། ། ཐང་གི་སྦྱར་བ་ལེན་འགའ་བཏང་། ། རྩ་བ་སྒྲ་ལོ་སྦྲར་བྱ་སོག །  
 བསེལ་བའི་ནན་གྱི་སྒྲིང་ནས་སྦྲུ། ། རྩ་བྱང་ཁྲག་ལ་རྟར་ཤ་བཅད། ། རྩ་  
 བས་ཕྱི་རུ་མི་སྒྲིན་བྱ། ། གང་རྩ་དོད་པར་སྒྲག་པ་བདུག ། བང་ནས་ཅ་རྩ་  
 གཉིས་གྱིས་སྒྲུངས། ། སྒྲོ་བས་སྲུང་ཡ་བྱང་བ་ལ། ། ཁོང་དུ་ཨ་གྲོང་བརྒྱད་པ་  
 བཏང་། ། ཕྱི་ཚན་གྱི་ནན་གྱི་ནན། ། སྒྲོན་ལ་རྩ་བྱང་གཏར་བ་བྱ། ། རྩེས་ལ་  
 སྒྲོ་རྩ་གཏར་བའི་མཆོག ། སྒྲུངས་གྱི་ཆོ་ག་གོང་བཞིན་བྱ། ། མཁལ་མ་སྲུང་ཡ་  
 བཅོས་པ་ལ། ། འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་གསོ་དཀའ་ཡིན། ། མཁལ་མའི་གནས་སྲུང་  
 པ་ལ། ། སྒོང་ང་བག་བྱེ་གར་པོ་ཞོ། ། བས་གྱི་སྒྲིང་ནས་སྦྲུམས་པ་ཅེས། །  
 བྱང་དུ་ཨ་རྩ་བརྩ་བ་བཏང་། ། རྩེག་སྒྲིན་སྲུགས་ཚར་སྲུག་སྒྲིལ་རྩོད། ། ལྷམ་  
 པའི་ཐང་ནི་རྩེས་ལ་བཏང་། ། དེ་ནས་བྱིན་བཞུག་ལོང་རྩ་གཏར། ། དེ་ནས་  
 ཅ་རྩོའི་སྒྲུང་བ་ཅེས། ། མ་འཕྱོང་ནག་ཏུ་སྒྲིན་འབྱར་ན། ། རེག་པའི་ཆའི་  
 གསོ་བ་བྱ། ། བཟུ་བཤལ་བྱས་བྱིན་མ་རྩེ་བཏང་། ། ཕྱིའི་རྩ་འཕྲང་མའི་  
 བསྒྲུང་། ། རྩེག་བཞུག་དངུལ་རྩོའི་སྦྱར་བས་བཅད། ། སྲུང་ཡ་ལོག་ན་རྩོལ་བ་  
 ལ། ། ཆོ་ཆོར་ལ་དྲིས་ལ་བསལ། ། ཅེས་པ་ནི། ། རའི་རིམ་མཆོམ་བརྒྱུད་པ་  
 ལུམ་བརྟུག་པའི། ། འགར་མ་ཞིག་བར་མ་མི་འཆོ་ཞིང་། རྩེག་ཞུག་ཆོད་འགྲོ།  
 ཡང་མན་དག་བྱ་སྒྲིན་ལ། ། བཅོས་ཐབ་འབྲས་གསུམ་སྒྲིམ་ དང་པོ་ཐང་གི་  
 དབྱེ། ། དེ་མ་ཞི་ནས་བདུད་རྩི་ལྷུངས། ། ལུམ་གྱི་སྒྲུང་པ་འདུལ་བར་བྱ། །

བཀ་ཞུན་ཁུམ་བུའི་ཁར་བྱག ། མ་ཞི་འབམ་འཕོ་བྱ་བ་དང་། ། སྤྱི་ཅའི་ལུམ་  
 གྱིས་ནག་དུ་རྒྱག ། སྤོང་ནས་སྤོལ་ནས་ནག་འཛོམས་ནས། ། དངུལ་ཚུ་མུ་བེ་  
 བམེ་བྱ་དང་། ། འོ་མ་ཁྲིས་བཟང་དུག་སྒྲུང་སྒྲུང་སྒྲུལ། ། ཅ་བཤལ་སྟོ་བཤལ་  
 གང་འོས་བྱས། ། གཞན་ཡང་བྱང་ཁོག་ནག་སྤྱིམ་སྤྱུར། ། གར་བབས་གནས་  
 སྤྱར་བྱེ་མ་སྤྱར། ། ཅ་སྒོ་མའི་སྟེངས་སུ་བཟེགས། ། རུལ་སྤྱར་སྤང་ལ་བསེལ་  
 ཟས་སྟེན་ ། སྤྱིང་ལམ་དག་ཤུ་ལ་ཀྱ་ལ་ཟབ། དག་བདེ་འགོ་མཆོག་མི་ལུས་  
 གྱིས། ། སྤར་ཡའི་ནད་ལ་གྲོལ་བར་ཤོག ། ཨིཐི།

༡༡ རུ བར་རྟ་བཙོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཞུགས། ། ཀྱ་རུ་བེ་རུ་ལ་  
 བ་མོ། ། བར་རྟ་ཞེས་པའི་ནད་འདི་ནི། ། རྒྱང་དང་བད་ཀལ་ལ་འབྱུང་  
 བས། ། འབྲས་བུ་སྤང་པ་ཡོང་བ་ཡིན། ། དེ་ལ་བསོ་ཐབས་རྟ་པ་ནི། །  
 ལུས་ཀྱིས་སྤྱང་ལ་སྤྱེ་བྱ། ། འབྱོར་ནས་སྤྱག་བྱ་མཆོག་ཞེས་དམར་ཁུ་ཡིན་སྟོ་མོན་  
 བ་ཡོང་། ཡིན་སྟེ། ། མ་འབྱོར་འབྲུ་མར་དག་གི་བྱ། ། དེ་ལ་འབྱོར་ན་ཅི་ཡར་  
 བྱས། ། སེར་རྒྱབ་བྱིའི་རྒྱ་གཡོན་སྤྱ། ། ར་ཕོ་སྟ་ནག་སྟ་བའི་སྤྱ། ། དེ་གཉིས་  
 འདབ་མ་ཀོར་ལིང་བཟོ། ། སྤྱག་གྱི་བཏབ་ལ་ཆོད་མའི་བཞུལ། ། གལ་སྟེ་ནད་  
 བཞུག་འདུད་པར་བྱ། ། ཨོ་ཀ་ཟེ་ལ་རྟ་རུར་རུའི། ། དེ་ན་ཁོང་སྤོན་སྤྱར་བ་  
 ནི། ། སེང་ཐེང་ནག་པོའི་ཐང་ཡང་བྱིན། ། ཡང་ན་ཐ་དཀར་སྤོས་དཀར་  
 དང་། ། ཆ་བ་གསུམ་དང་སྤྱ་རུར། ། ཐང་དུ་བྱས་ལ་ཡང་ཡང་བྱིན། ། སྤོམ་  
 གྱི་འཛོམས་ཅི་བཏང་བར་བྱ། ། སྤོན་ནི་སྟོབས་ལ་ཆོད་མའི་བཞུལ། ། གལ་ཏེ་  
 ནད་བཞུག་ཆེན་པོ་ཡིས། ། སྤྱང་དུ་རྟོལ་བའི་བྱང་སྤིད་ནས། ། སྤྱགས་པ་སྤྱང་  
 མའི་ལུམ་སུ་བཞུག ། ཁོང་ཅ་གཉིས་ལ་གཏར་ཁ་བྱ། ། མ་ལ་ཤ་རོ་བཙོད་  
 སྤོན་བཏབ། ། གང་ཐིག་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་བཏབ། ། རྗེས་ལ་མ་ཅི་བཏབ་པ་  
 ནི། ། གང་ཐིག་སྤྱར་སྤྱུམ་དམ་མཁྲིས་གསུམ། ། བྱེ་མ་བྱ་སྤྱབ་དར་དམར་

སྐབས། ། བྱིན་ས་ཆང་འགགས་སྤང་མ་སྐབས། ། བྱིས་ཀྱང་ཤ་རོ་མ་ཆོད་  
 བ། ། མར་མེད་སྦྱར་བའི་བཅད་པར་བྱ། ། པར་རྟེན་གསེ་བ་ཕྱག་སྦྱོན་ལྷག།  
 རྟིག་པ་སྤང་པ་བཅོས་ཐབས་ལ། ། སེང་ལྷེད་བྱི་བསེལ་སྦྱོས་དཀར་དང་། །  
 བླ་ཏིག་ཏིག་ཏའི་བསྐྱེད་ཐངས་བཏང་། ། འཛོམས་ཅི་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱས། །  
 བྱིལ་ལྷེ་གཡེར་མ་སྦྱོས་དཀར་དང་། ། སྦྱོན་ཆེན་ཆུ་ཆ་ཆོད་པ་བ། ། ཆུ་མ་ཅི་  
 དང་གང་ཐིག་ནམས། ། མར་སྦྱར་བྱག་པ་ཉིམ་འི་བདུག ། སྤང་ཆ་གཉིས་ལ་  
 ཅུང་བད་གཏར། ། རྟོངས་སེབ་ཆ་དག་མེ་ཆ་ཐུབ། ། ཆ་བ་ལྷེད་སྦྱོན་དམར་  
 སྦྱར། ། ཆོད་པ་སྦྱང་དུ་བབས་པ་འབྲས་བུ་སྤངས། ། ལྷུང་ལྷ་དྭ་ལམ་ཆ་སྦྱོམས་ཆུ་བཀལ་  
 ལུལ། ། རྟོང་སྤངས་ན་ཅའི་ཐག་པ་བསྐྱེདས། ། ཅེས་པ་སྦྱོན་ག་བསེབ་དུ་བསྐྱེདས།

༡༢ ཅུ འབམ་ནད་འདྲོར་བསྐྱས་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་  
 བཟུགས། ། སྦྱོན་སྒྲ་མི་བད་སྦྱོན་གྱི་གཏེར། ། བད་རྒྱ་རྒྱངས་མཁྱིས་བད་  
 ཀན་དང་། ། དེ་རྒྱ་དུག་གསུམ་འཛོམས་མ་པའི། ། འཕྲོ་བ་སྦྱོབས་ལ་གྲུས་པ་  
 འདུད། ། རྒྱད་པའི་སྟོང་པོ་སྦྱས་པ་ལ། ། དང་པོ་རྒྱ་སོར་གནས་པའམ། །  
 རོ་སྦྱང་ལ་སྦྱོན་བད་ཀན་རྒྱས། ། ཤ་ཁྲག་ནད་གྱི་རྒྱང་པར་ནི། ། དུས་སྤྱི་སྤང་  
 པར་འཕྱར་བ་ཡིན། ། རིམ་གྱི་བདུག་པོ་ཉིད་ཕྱར་བས། ། དེ་ནི་རྒྱང་འབམ་  
 ཞེས་བཤད་དོ། ། རྒྱང་འཕྱར་གས་ཅིང་ནག་པ་དང་། ། རྒྱ་མེད་ན་ཞིང་རྒྱབ་  
 ཅིང་ན། ། མཁྱིས་པ་ལ་འཕྱར་སེར་བ་དང་། ། ཆོད་དང་རིམ་གྱི་འདེབ་པ་  
 ཡིན། ། བད་ཀན་སྦྱོན་སྦྱོར་ཆོབ་རྒྱང་བ། ། ཤའི་འཛོར་པ་ཆེན་པོ་ཁྲུབ། ། དེ་  
 བེམ་དུས་འཛོག་པ་དང་། ། སྤྱི་གཅིག་འདས་པ་སྤང་བར་བྱས། ། ལ་གཅིག་  
 ལག་པ་སྦྱ་དང་མཆུ། ། སྦྱ་བ་རྒྱང་པ་སྦྱར་འབྱུང་བེར། ། རྒྱང་པ་སྦྱོས་པར་  
 འཕྱར་བ་དེ། ། སྦྱོན་ཅན་གནས་སུ་མི་སྦྱོམ། ། ཞེས་པ་ལ་གོལ་གྱི་བཤད་  
 དོ། ། དིང་སང་མན་དག་ཐོར་བུ་བེན། ། ཆོད་འབམ་དང་གང་འབམ་གཉིས་

ལུ་འདུས་ཤིང་། །གསོ་སྤྱད་གཞུང་དུ་རྒྱུ་འབམ་ཟེར། །སྤམ་ཆེན་པ་ནི་ཆུ་  
 བྱ་ཟེར། །ཕལ་པ་ས་བདག་གུང་བ་ཟེར། །ཆུ་མིག་ཆེག་ཚུག་འཐུང་པ་  
 དང་། །འཐུལ་འཁོར་རེལ་ཤོར་དལ་གྲག་པ། །རྒྱུ་འབམ་སྤྱིད་པར་བྱེད་  
 པར་ཡིན། །ཆུ་བཟང་རྩ་ཆུ་སྤམ་མ་སོང་། །གཞན་དུ་མི་འགྲུག་བྱེད་པའི་  
 ཆུ། །སྤོས་རྒྱ་མེད་པར་ཆེག་ཚུགས་སུ། །འཐུང་གིན་སྤྱིད་པའི་སྤོས་མ་ཆེན་ལ།  
 ཆུ་བྱ་རྒྱུ་འབམ་ཡོང་བ་ཡིན། །ཆ་འབམ་ཅ་ནི་སྤོས་ཞིང་གིས། །ཆུ་དམར་  
 ལྷང་ཆེ་ལོག་པའི་རྩེས། །དམར་ཀྱང་ཆུ་ཅའི་ཁྱེད་མདོག་ །རྩེས་སུ་འཆལ་  
 ཞབ་ཤིན་དུ་ཆེ། །ཆ་ཟུག་ཆེ་ཞིང་ཕོ་བ་ན་བ་དང་། །སྤོས་མདོག་སྤྱག་ནག་  
 བྱག་པོ་ཁོ་པོ་དང་། །ལ་ནང་དུལ་ཞིང་སོ་ནི་འགྲུལ་བ་དང་། །བྱུང་པར་མ་  
 མཆུང་ནང་ན་གྲག་ཐིག་གམ། །སྤྱག་ཐིག་འདི་རྣམས་ཆང་ན་ཆ་འབམ་རྒྱས།  
 གྲང་འབམ་ཅ་བྱིངས་ཆུ་མདོག་སྤོས་སྤྱུ་ལ། །སྤྱང་མདོག་སྤྱག་ནག་ཟུག་ཆུང་བ་  
 ཡོང་། །ཆུ་ཞབ་མ་ལལ་སྤྱིད་སྤྱང་དང་རྩེ་དར་ན། །སྤྱང་མདོག་སྤོས་ཁ་དམར་ཁ་  
 བྱག་ཁྲག་སོགས། །ཤ་སྤོས་སྤྱི་བ་སྤྱི་བ་དུས་སོག་སྤོས་ས། །འུམ་དུ་མའི་  
 ཆོག་འདྲ་སོར་མོ་ཡིས། །བདུག་བདུག་བྱས་པའི་དགོན་མཆོག་ཟེར་བ་  
 ཡོང་། །འབམ་ནད་ཆ་བའི་ཤེས་ཆའི་སོག་མ་ཉིད། །མ་རུ་བཞེ་སྤྱིང་སྤྱི་ཏང་  
 སྤྱི་ཏུ་སྤྱན། །ཐང་དེ་ཞག་འགའི་བར་དུ་བཏང་བ་སྤྱད། །དེ་རྩེས་བྱ་བྱུང་  
 ལའི་སྤྱིར་བ་དང་། །སྤོས་མང་དགུ་པའམ་སྤྱང་ཆེན་བཅུ་གསུམ་པ། །སྤྱག་  
 སྤྱད་དེ་ཡང་ཆུ་ཉིད་མ་དུངས་ན། །ཆད་སྤོས་གཡུ་རྩ་བཏང་བའི་ཆུ་དང་ཤིང་།  
 ཉིང་སོག་ཡུལ་དུ་བབ་ན་སྤོང་འཐུག་འཐུང་། །ཨ་གར་ལྷ་བརྒྱུད་བཅོ་ལྷ་གང་  
 བདེ་སྤྱང་། །ཕོ་བར་སྤྱག་པོ་གང་བབ་རྩག་འཐུང་ན། །སེ་འཐུ་ལྷ་དང་མན་  
 དག་བསེལ་སྤྱིར་ཉིད། །ཉུག་སྤྱིད་བཏང་ཞིང་བདེ་བྱེད་སྤོས་ལྷན་ཡང་། །ལྷ་  
 ལ་སྤྱིར་ཞི་བད་ཁྲག་སེལ་བྱེད་སྤྱད། །བཤལ་དུ་རྩོར་རྩ་དགུ་པའི་སྤོས་དུ་

བོ། ། མང་ཆེན་ཉེར་ལྷ་སྲིད་ཏུ་སྦྱར་བའམ། མེ་འབྲུ་སྒྱག་སྒྲེལ་གྱར་གུམ་མག་ཁྲག་  
 རྟེན་པས་གང་ཆེ། ། སྒྱག་པོ་སྦྱང་སྒྲུབ་གང་རུང་སྦྱར་རྒྱུད་གྱི། བ་བདུད། ། ཆ་རྟོ་  
 སྒྱག་པའི་བཤལ་ནི་ཤིན་ཏུ་བཅེས། ། དེའི་རྩོན་འགྲོ་རྩེས་སྦྱོད་སྦྱིད་དང་འདྲ། །  
 དེ་རྩེས་དདུལ་ཆུ་རིན་ཆེན་སྦྱར་བ་ལ། ། ཁ་ཆེ་སྦྱོན་སྦྱོད་མྱི་མང་རྩོན་པ་  
 དང་། ། ལུ་མེད་བཞི་ཆ་སྦྱབ་པ་ཆང་གི་སྤལ། ། འབམ་བཞུག་ཆུ་དང་གདོང་  
 བ་འཕྱོལ་སྒྲུབ་གྱི། ། ཁ་སྦྱར་མན་ངག་ཀྱན་དང་བཀུན་པ་ཅེས། ། གང་འབམ་  
 བད་ལ་དང་པོ་ཁྲུང་ལྷ་རང་། ། སྒྲུབ་མེར་ལྷེ་མཆུ་སྦྱོད་པ་རྩམ་རེ་བཏང་། །  
 བསེལ་གྱིས་སྦྱར་བའི་འདི་ལ་མི་སྦྱང་ཞིང་། ། རྟོང་འབྲུག་བད་ཁྲག་མ་རུ་རའི་  
 སྦྱར་བ། འགག་བད་ཁྲག་སེལ་བའི་མན་ངག་སེལ་སྦྱར་དང་། བདེ་བྱེད་རྩོམ་ལྷན་སེབ་  
 ཡན། སེལ་གོང་དང་འཆུང་། ། བྲང་འབམ་དྲི་ཆུ་སྦྱོད་པ་འགགས་ན་རྩྭ་རྩོག་  
 བོ། ། ཆོད་མ་ཞག་འགགས་བཏང་བ་མན་ངག་གནད། ། འདི་ཏུས་འབྲི་ཞོ་  
 རྟོང་བ་གོང་སྒྲུབ་ལུགས། ། སྦྱང་མདོག་རྩོ་ཁྲུ་སྦྱོབ་ནས་མ་མོ་ཞོ། ། དེས་ཏུས་  
 རྟོང་བ་དམ་ལྷན་སྦྱོབ་མའི་ལུགས། ། གང་རྒྱའི་སྒྲུབ་སྦྱར་ནམས་ཀྱང་སྒྲུབས་  
 འདིར་དགོས། ། བྱུག་སྒྲུབ་དང་པོ་བྱིལ་ལྷེ་ལུགས་ཀྱུ་བ། ། སྒྲ་ཏིག་ཆ་མཉམ་  
 ལུད་གདྲི་ཐོན་རྩམ། ། བ་མར་ཆུ་ལ་སྦྱར་སྦྱེ་ཡང་ཡང་བྱུག ། དེ་ནས་བྱུག་པ་  
 བ་རྒྱུ་བུགས། ། སྦྱ་བ་གྱུ་གུལ་ཡུང་བ་དང་། ། ཆུ་སེར་སྒྲུབ་གསུམ་གང་ཐིག་  
 དང་། ། མདུང་རྩེ་པ་མང་གཙང་བཞི་དང་། ། བལ་རྒྱུ་ལྷག་རྩོ་གསེར་སྦྱ་  
 ཟེ། ། རྟུག་བསེལ་གསེར་བསེལ་དདུལ་ཟེལ་དང་། ། སོ་ཐལ་རྩམས་ནི་གང་  
 འཛིན་དེ། ། ཞིབ་བཏག་བ་རྒྱུར་བྱས་ལ། ། ཡང་ཡང་བྱུག་ཅིང་ཡུན་རིང་  
 བདུག ། དེ་རྩེས་སྒྲ་ཏིག་བྱིལ་ལྷེ་དཀར། ། ལུགས་ཀྱུ་བ་དང་རྒྱུ་མ་ཅི། ། ཆུ་  
 སེར་སྒྲུབ་གསུམ་མ་མོ་ལུང་། ། གཡེར་མ་ཟི་ར་དཀར་ནག་རྩམས། ། བ་རྒྱུ་  
 སྦྱར་ལ་ཡང་ཡང་བྱུག ། དེ་རྩེས་ཆགས་མ་བརྒྱུངས་བྱས་ལ། ། བ་རྒྱུ་སྦྱར་ལ་



ལན ཡ ཟླ་པ་གསེ་བའི་ཡིག་རྒྱུད་བཟུགས། ། འཆོ་བྱེད་ཀྱན་གྱི་

གཙུགས་རྒྱལ་བྱང་ཉི་པ། ། ལེགས་པར་ཅེ་བའི་ཁྱང་བའི་བཀའ་དྲིན་ཅན། །  
 རིགས་རྩས་སྤུལ་དུ་བྱིན་པ་གོང་སྤྲོན་པ། ། རྒྱུད་པར་བཅས་ལ་གྲས་པའི་བྱག་  
 འཆལ་ལོ། ། བྱིས་པས་ནད་ལ་སྦྱི་དོན་ལ། ། ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དབྱེ་བས་  
 དང་། ། མཆོན་ཉིད་གསེབ་འཇམ་སྤྱུ་འདྲིང་། ། རྒྱུ་རྒྱུང་མཁྱིམ་བད་ཀན་  
 ལ། ། རྒྱུན་ཁི་མ་རྒྱུན་བུ་རྒྱུན་གཉིས། ། མ་རྒྱུན་རྒྱུང་བཅུད་མེད་  
 རྩོམ། ། རྒྱུང་ནད་མེལ་བའི་སྦྱིད་ལམ་གྱི། ། མ་རྒྱུང་བུ་ལ་ལྷུང་བ་དང་། །  
 རྩོག་རྩྱུང་ཆ་རྒྱུར་རྟེན་དག་པའི། ། མཁྱིམ་པ་མེལ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི། ། མ་ཆད་  
 བུ་ལ་བབ་པ་དང་། ། རྒྱུར་ཆེན་རྒྱུར་དང་དག་ལུལ་དང་། ། བག་མེད་ཉལ་པོ་  
 བཅད་པ་ཡིས། ། མ་ཁྲག་བུ་ལ་ལྷུང་བ་དང་། ། རྩམ་ཁྱེ་འཇུ་དཀའ་རྩོས་པ་  
 དང་། ། བད་ཀན་མེལ་བའི་སྦྱིད་ལམ་གྱི། ། མའི་བད་ཀན་བུ་ལ་ལྷུང་། །  
 གཞན་ཡང་མི་རྩེད་ས་གདོན་སོགས་ཀྱིས། ། ལ་ལ་འོན་མོང་རིད་པ་འགོ། ། ལ་  
 ལ་ཞ་རེད་ས་དགུར་པོ་འགོ། ། ལྷན་སྐྱེས་ནད་ཡིན་གསེར་མི་རུང་། ། བུ་རྒྱུན་  
 གདོན་དང་སྦྱིད་ལམ་ཟབ། ། གདོན་ཅན་བྱིས་གདོན་བཅུ་གཉིས་ཡོད། །  
 ལས་ཁན་རྒྱལ་བམེན་གཉིས་ཀྱིས་བྱེད། ། སྦྱིད་ལམ་བུ་རྩི་རན་པ་ཡིས། ། རྩྱུང་  
 བས་སྟེག་དང་བྱུད་པ་དང་། ། རྩོག་ལ་བཞག་པ་སྤྲོས་པ་དང་། ། དབྱང་ལ་  
 ལྷུང་བ་ལ་སོགས་པས། ། མཆོན་པ་ནད་དུ་གྱུར་བའི་ཡིན། ། ཆ་རྒྱུར་འཇུ་  
 དཀའ་རྩོས་པ་དང་། ། མ་མོའི་དལ་འོག་རྒྱུད་པ་དང་། ། འབྲུ་སྐྱུག་ནད་དུ་  
 འགྱུར་བ་ཡིན། ། རྟེ་ཁྲག་ཤོར་དང་རྟེ་ཁྲག་འབྱིལ། ། རྟེ་བ་ཐེན་པ་ལ་སོགས་  
 གྱི། ། རྟེ་བའི་ནད་དུ་གྱུར་པ་ཡིན། ། རིམ་སམ་ཆམས་པའི་ཐེབ་པ་དང་། །  
 རྩྱུང་བཅུད་ལན་ཆ་རྟེན་པ་ཡིས། ། རྩྱུང་འགྲམ་སྒོ་ནད་དག་ཏུ་འགྱུར། ། མའི་  
 བྱིས་གཙུག་རྩེས་གྱི། ། རྒྱུ་མེར་མ་སངས་ཉལ་པོ་བྱ། ། རྟེན་འབྲེལ་དེའི་གང་  
 ནད་འབྱུང་། ། ལྷན་གང་འབྲུག་པར་གྱུར་བ་དང་། ། ཆ་རྒྱུབ་སྐྱབ་རྟེན་གྲག་

པས། ། རྩ་ཉེ་ནང་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། ། དེ་སྐད་ནང་རྩེ་བསམ་མི་  
 ལྟ། ། དཔེ་བ་ལྟ་བུ་སྒྲིབ་བྱུང་ནང་། ། སྤར་གཞི་བཞུགས་ནས་པར་གསུམ།  
 རགས་པ་གྲང་སྒྲིབ་མཆོན་པ་སྟེ། ། འབྲུ་བ་སྒྲུག་པ་ནང་རིམ་དང་། ། རྩེ་ཉེ་  
 ནང་དང་ནས་པར་བརྒྱད། ། སྤར་བ་མགོ་སྒྲིབ་སྟེ་བའི་ནང་། ། མཆོན་མཁུས་  
 སྤུངས་སྒྲིབ་དང་། རྩེ་ནང་། ། ཞིབ་ཆོག་མིག་དང་ན་བ་དང་། ། ལ་ནང་  
 སྒྲིབ་སྤུངས་སྒྲིབ་བྱུང་ཆོད། ། སྒྲིབ་ཐབས་སྒྲིབ་དང་བྱེད་པ་དང་། ། འཆོ་འཆོ་ལྷང་ཆོད་  
 ལ་སྒྲིབ་བདགས་པ་ནས་སྤུངས། ། དཔལ་ལྟ་བུ་གསལ་བའི་འདིར་མ་བསྐྱེད། ། གྲང་  
 ནང་ཆོད་དབྱུང་ཆོད་པ་ལ། ། སྒྲིབ་ཟུག་སྒྲིབ་འདས་མི་གཏར་རོ། ། སྒྲིབ་ནི་ག་  
 བྱུང་བྱུང་སྒྲིབ་གསུམ། ། ཡང་ན་ག་བྱུང་བཞི་པ་སྒྲིབ། ། སྒྲིབ་དང་གཏོང་ན་ག་  
 བྱུང་སྒྲིབ། ། སྤུངས་ན་སྒྲིབ་སྒྲིབ་མིས། ། སྤུངས་མེད་མེད་གསལ་བ་དགར་  
 གསུམ་མིས། ། རྩེ་ཉེ་བརྒྱུད་ཆེ་མིན་ཏུ་གཏོང། ། རྩེ་ཉེ་སྤུངས་པའི་གྲང་པར་  
 དྲན། ། སྤུངས་མགོ་གཉིས་ལ་གཏར་བ་མིས། ། མེད་མི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་མིག་ཅ་  
 ར་སྤུངས་ནང་མེད་སྤུངས་བཞི། ། སྤུངས་དུ་སྤུངས་ནས་མཆོག་ཏུ་མིས། ། དགར་ན་ག་  
 འཆོམ་དང་སྤུངས་གི་ཆེ། ། རྩེ་ཉེ་འོག་ནས་མཆོན་རེ་ན། ། སྤུངས་དུ་སྤུངས་ན་  
 མིས་པ་ཡིན། ། སྤུངས་གཏོང་ན་ཆོག་པ་ལ། ། འགྱུར་ན་དུ་ཞིང་སྤུངས་དང་  
 འཕྱུར། ། རྩེ་ཉེ་སྤུངས་བཅད་ཅིང་འབྱུང། ། དེ་ལ་སྤུངས་ནི་བསམ་ཆེན་  
 ལ། ། རྩེ་ཉེ་ལ་བདུན་པ་སྤུངས་ན་སྤུངས། ། གྲང་དབྱུང་གྲང་བའི་མཆོན་ཉིད་  
 བེ། ། ཉེད་ཉིད་མང་ལ་དབྱུང་ཉིད་བདེ། ། ལ་ནི་དང་དེ་འཆོམ་མི་མིས། །  
 འཇིང་པ་རེད་སྤུངས་མེད་སྤུངས་ཏུང་། ། རྩེ་ཉེ་སྤུངས་སྤུངས་ལ་སྤུངས་ཐང་། ། མིང་  
 གྱུན་དང་ལ་ལ་ཏུ་ཆོ། ། སྤུངས་སྤུངས་ལ་བཏང་བར་བྱ། ། ཟུག་ནི་བསམ་དྲིད་  
 སྤུངས་བཏང་། ། རྩེ་ཉེ་ལ་སྤུངས་སྤུངས་དུག་བྱ། ། མེད་མི་བདུན་མིག་  
 དང་། ། རྩེ་ཉེ་སྤུངས་ན་མེད་དོད་དང་། ། གསུམ་དང་བཞི་པ་ལ་གསུམ་

བསྐྱེད་ཀྱི། ། འཇིངས་རེངས་སྒྲིག་ཆ་སྐྱེད་པར་བྱས། ། མདོར་ན་གང་ནད་  
 གལ་ཆེ་ལ། ། སྤྲོད་དང་ཆུ་མདའ་གཏར་བ་ཤིས། ། ཆོད་པའི་སྒྲིབ་ནི་ཞི་བར་  
 གྱུར། ། ཆོད་པའི་གང་ནད་ལ། ། དང་པོ་ལན་ཚུ་ཆོད་པ་གསུམ། ། རས་  
 ལ་ལུར་པ་ཆ་སྒྲིག་བདུག ། དེས་ཀྱང་ཞི་བ་མ་གྱུར་ན། ། གོང་དུ་བཤད་པའི་  
 མེ་ཆ་བྱ། ། འདི་ནི་ཆ་དང་ཆུ་མེར་ནད། ། བྱི་ཆོད་ཆེ་ཡང་མེ་ཆ་ཤིས། ། སྒྲོ་  
 ནད་ཆོ་གཟེར་ཆ་སྒྲིབ་ཐང་པོ་གསུམ། ། ཆོ་གཟེར་ཆ་དེམ་འཐེབ་ཆེ་སྟེང་ན་  
 ལུག། ། དབུག་ཐུང་སྒྲོ་ལུ་ལ་མིག་ཆུ་མས་ན་ལུས། ། ལུང་པ་འགོགས་སྒྲ་སྟེང་  
 བདུང་སྒྲིག་མི་ཤེས། ། དེ་ནི་བྱ་ཆུང་སྟོང་ལུག་ཡིན། ། དེ་ལ་གསོ་ཐབ་ཞི་སྒྲིང་  
 གཉིས། ། རྟོང་ལེན་པོད་དཀར་བསྐྱེད་ལུ་ལ། ། སྒྲི་ཐང་གུར་གུམ་མ་གི་  
 ཏ། ། སྒྲུལ་པ་རྩ་རྩ་བྱ་དག་དུག ། བྱེ་མར་བྱས་ཏེ་བྱེ་བྱས་བྱིན། ། ཞི་བར་  
 བྱེད་པར་གུང་གཉིས་བཏུང། ། སྒྲུངས་པས་ཨ་རུ་རྟོང་ལེན་དང། ། དུར་  
 བྱེད་སྐྱེས་པའི་ལུབ་ལ། ། ཤ་ཆེན་སྒྲ་ཆེ་བསྐྱེད་པ་བཏང། ། དུག་ཏུ་འཁྱུག་ན་  
 འཆོ་བ་ངེས། ། གཉེན་པོ་མི་ལེན་རང་བཞིན་ལོག ། ལུ་མ་མི་འདོད་ཆ་ནམས་  
 སྒྲིན། ། ཞིན་མདོག་གཉིས་ན་སྤང་བར་བྱ། ། ཆོ་སྒྲིབ་འགོགས་དུ་མི་འདོད་དུག་  
 ཏུ་ལུས། ། སྒྲོ་བཏུང་འོང་ཞིང་བྱང་དང་མ་ལ་འབྱད། ། རྩེས་ལ་ལུས་རུལ་  
 འཁྱུག་ཞིང་སྒྲིག་ཆུ་མ་སྟོན། ། འདི་ལ་ཆམ་པ་གཡའ་སྒྲོ་བེར། ། སྒྲོ་ནད་ངོ་པོ་  
 མིང་ཀུན་ཡིན། ། གསོ་ཐབས་སྤྲོད་དང་སྒྲུལ་བ་གཉིས། ། གུར་གུམ་ཆུ་འང་ཤུ་  
 དག་གསུམ། ། ཀ་ར་དང་སྒྲུར་མཆན་ཆམ། ། བཏང་བར་བྱ། ། ཤིང་སྒྲིབ་ཐམས་  
 སྒྲོན་སྒྲོལ་དཀར་པོའི་ཐང། ། མ་རུ་སྒྲིན་པ་སྒྲོམ་དུ་རྟེན། ། ག་ཤུར་ཆུ་འང་  
 གུར་གུམ་དང། ། སྒྲི་ཐང་ཆུ་འབྱུང་ཤིང་མངར་དུག ། ཀ་ར་སྒྲུར་ལ་ཁོང་  
 དུ་བཏང། ། མ་ཤུ་གཉིས་ཀ་སྒྲུལ་བྱས་ལ། ། གོས་ཀྱི་བྱིབ་ལ་རུལ་མང་  
 འདོན། ། ཡུན་དུ་བཏང་བའི་སྤྲོད་སྒྲུར་ལ། ། ཆུང་གུར་གུམ་འདམ་ཤུ་

དཀར། ། ཅན་ཅན་དཀར་དམར་བསེ་རུ་འཆོལ། ། ཤིང་མངར་ལི་ཤི་སྐྱུག་སྒྲེལ་  
 དང་། ། ཨ་འབྲས་དན་དྲིག་ལྟར་བྱ་དང་། ། རུ་རྟ་པི་ལིང་ཕྱོན་མོ་ནས། །  
 ཞོ་ལ་བཏབ་ན་བཏང་བར་བྱས། ། ཆ་གཟེར་ཆ་སྐབ་སྦྱིའི་སྒྲན། ། བསེལ་  
 གསུམ་ཅན་དཀར་དམར་ལི་ག་རུར། ། སྐྱ་བ་གྲུ་གྲུལ་འཛིན་པ་ཨ་རུར། །  
 བྱིས་པའི་གཅིག་ཤེས་ཀྱན་གྲོལ་སྦྱར་བ་ཡིན། གཉན་ཆོད་མ་ལུས་སེལ་བ་བྱེད། །  
 ཤིན་རུ་ཆ་བ་རྒྱས་ན་ག་བྱར་སྒྲན། ། གཉན་ཆོད་ཆེན་བཀྲུས་སྒྲན་སྒྲན་པའི་  
 སྦྱང་། ། བྱ་རྒྱུད་ཆོད་ཆོད་སྦྱོབ་དང་སྦྱར་བ་ཅེས། ། ཤིང་མངར་མཆོལ་དང་རུ་  
 རྟ་རྟོ་ལོ་བསྒྲན། ། བྱིས་པའི་སྦྱོ་ཆོད་མ་ལུས་སེལ་བ་བྱེད། ། ཅིས་ཀྱང་ཆ་བ་མི་  
 ཆོག་ཁྱོར་གང་གཏར། ། རི་ཐང་སྒྲིབ་ན་ཨ་དཀར་ནག་པོ་དང་། ། རྩ་ཉི་བིག་  
 པན་གོང་གི་སྤངས་སྐྱ་བསྒྲན། ། འདུན་རྒྱབ་རྒྱང་གསང་བྱེ་རྣམས་མེའི་  
 བསྐྱེགས། ། ཆ་སྐབ་སྦྱོ་བཞུག་གཅོད་ཐབས་སྐྱགས་རྒྱས་ཆར། གཞན་རུ་  
 གཟིགས། ། ཐང་པོ་སྦྱོན་ད་སྤྱིང་པ་རྒྱང་ལྡན་དེ། ། དག་རུ་ལུས་ཤིང་ལུད་པ་  
 འགོགས་རྒྱ་མེད། ། མིག་དང་མཆུ་སྤང་ལྷེ་སྦྱིལ་དཀར་བའོ། ། བཅོས་ཐབས་  
 ཟས་སྒྲན་མེད་དང་གསུམ། ། སྒྲན་ནི་ཏ་དྲིག་པི་པི་ལིང་། ། མར་གསར་ག་རའི་  
 མེད་ཁུ་དང་། ། བརྒྱའང་ཤིང་ཆུ་པི་པི་ལིང་། ། སྐྱུག་སྒྲེལ་མར་གསར་སྤང་  
 སྦྱར་བཏང་། ། རྒྱང་སྦྱོ་གཡོ་བའི་གདམ་པ་ཡིན། ། ཡང་ན་རྒྱུའང་ཤིང་མངར་  
 དང་། ། སྐར་སྐུམ་སྦོ་ལོ་དཀར་པོ་དང་། ། དྲིག་ཤིང་ཆ་བ་པི་པི་ལིང་། །  
 སྐྱུག་སྒྲེལ་རྣམས་ནི་བྱར་མ་སྦྱར། ། སྐྱག་པ་སྤང་དེ་བཏང་བ་བྱ། ། བདེ་སྦྱིང་  
 རྒྱང་ཞིང་ལུས་སྤང་ནས། ། སྦྱོས་དཀར་བཤལ་གྱིས་སྦྱང་བར་བྱ། ། དེ་རྗེས་  
 གོང་གི་ཟས་སྒྲན་བཏང་། ། ཆོག་པ་བཞི་ལྷ་མེའི་བསྐྱེགས། ། མཆོན་པའི་ནད་  
 ལ་ཆ་བབ་གང་བབ་གཉིངས། ། ཆོད་བབ་ཆ་བ་མཆོན་ན་སྤལ་འཕར། ། ཆ་  
 རྒྱག་རྒྱ་རྩ་དབྱུག་ཆོད་པོ་སྦྱ་སྤང་། ། ལུས་ཆོད་དབྱར་བར་འདོད་ལ་དབྱལ་མི་

ཐོན། །མཆུ་དང་སྟེལ་ལ་དྲེགས་པ་ནག་པོ་ཆགས། །མིག་དམར་སྣ་བགོསྟོམ་  
 ལ་ལྷེ་གཞུང་སེར། །རེ་སྐད་འབྲིན་ཅིང་སྣ་ཚ་ནག་ལ་སྟོས། །དབྱང་བབ་  
 གང་བ་ཚ་དལ་ཆུཡང་གང་། །ལག་པ་འཛིག་ཅིང་ལྷེ་མུར་སྟོང་ལྟ་བུ་བྱེད། །  
 རྟོད་ཆུང་མཆེན་སྣ་མི་འཕར་ལྟ་བུ་ཤིག་འབྲུག། །ཁུབ་མོ་དུས་ཤིང་དུ་སྐད་ལྟ་ལ་  
 ཆོར། །ཤ་མདོག་སྟོ་སེར་མཆེན་སྣ་སྟབ་ལ་རེངས། །སྤྱི་རྟག་ཆ་གང་གཉིས་  
 པོ་གང་ཡིན་གྱང་། །མིག་སྟོ་བྱེན་ལྟ་བུ་བྱེད་དང་འཐིལ་བཞི་སེར། །ལ་སྤྱི་  
 རམས་པ་རིང་འཐུང་ལྟ་དུ་བ་ན། །མཐུན་ཅིང་དུ་དུ་བདེ་ལ་དགོང་དུ་  
 བློ། །མཆེན་པའི་སོ་བ་བསྟན་པའི་འབྲུ་སྟུག་བྱེད། །སོ་རང་རྒྱན་དུ་དུ་ན་  
 དན་པ་ཡིན། །མཆེན་ནད་ལྟེ་བར་སྟེབ་ན་དན་པ་བཤད། །མིག་མཆུ་པོ་ལ་  
 གོང་སྟང་ནས་དན་པ་ཡིན། །བཙས་ཐབས་འཆེན་ནད་ཆ་བབ་ལ། །ཟས་  
 སྟན་གཏར་དང་མཆུ་མེ་བཞི། །ཏིག་ཏ་བ་ཤ་བསྟུས་ཁྲ་ལ། །བྲག་ལྷན་  
 བདུལ་མ་བསིང་པ་ནི། །མའི་ཐང་དུ་བཏང་བ་བྱ། །ཨ་རུ་སྟུ་རུ་སྟུ་ཁྲ་  
 ལ། །གུར་གུམ་གསུམ་དང་ཀ་ར་བསིང་། །བུའི་ཐང་དུ་ཤེས་པར་བྱས། །  
 བྱེམ་ག་བུར་ཅུང་དང་། །གུར་གུམ་རུས་སྟ་མ་རུ་དང་། །ཤི་ལ་བྲག་ལྷན་  
 རྩ་ཏི་གི་ཡང་གྲ། །ཀ་ར་སྟུར་ལ་བཏང་བ་ཡིན། །ཡང་ན་གུར་གུམ་རྩི་མང་  
 དང་། །ཨ་རུ་ཀ་ར་བཞི་སྟུར་བཏང་། །ཤ་ཆང་མར་རྩིང་བཅུད་མི་  
 བཏང་། །སྟན་ལ་བདེ་བྱེད་ཆུང་བ་ལ། །རྟོང་ལེན་ཨ་རུ་དུར་བྱིད་  
 གསུམ། །བདུས་པའི་ཁྲ་བ་རྟོད་མོ་ལ། །ཀ་ར་བཏབ་ལ་གང་པ་བཏང་། །  
 དམར་སེར་འོར་དུ་ལྷགས་སུ་སྦྱང་། །དཀར་སྟོ་ཚམ་ལ་ཞོ་འབྲུན་བཅད། །  
 དུ་ཐུང་སྟོད་ནད་ཁྲག་གི་གོང་གང་རི་འདོན་བྱང་ཁྲག་བྱང་ན་མི་རུང་ངོ་། །ཁ་ལོང་ཚ་  
 གཏར། །ཆུ་འོསྟོང་སྟུག་སྟུལ་རེ་ཚམས། །ཆོག་པ་དགུ་དང་གཡས་གཡོན་དུ།  
 སོ་བའི་སྟོད་དུ་གྲག་པ་བྱ། །དེའི་ཆད་སྟོབ་ཞི་བ་དང་། །མཆེན་སྣ་མི་འཕར་

སྒང་ར་སྟེ། ། དེ་ལྟར་གྱུར་ན་མེ་ཅ་ནི། ། མཆིན་ལྷ་པོ་བའི་སྐུལ་འགོ་  
 དང་། ། དགུ་དང་བརྩ་གཉིས་ང་གསུམ་སྟེགས། ། འདིའི་ཆེས་ཀྱི་བྱ་བ་  
 སྟེ། ། ཆད་པའི་སྒྲ་ལ་བསྟེགས་གྱུར་ན། ། མེ་ལ་ཤིང་སྐམས་སྐབ་བ་  
 བཞིན་ ། ཆེས་ལ་མེ་ཉིད་མ་བཏབ་བར། ། མཆིན་པ་གནད་དུ་སྐྱུལ་མི་  
 སྟི། ། དེའི་དུས་སྐབས་ཤེས་པ་གྱིས། ། མཆིན་ནད་གང་བབ་བཅོས་པ་  
 ལ། ། སྐབ་བས་ལུམ་སྦྱང་མེ་དང་ལ། ། སྐབ་ནི་ཐང་དང་ཕྱེ་མ་གཉིས། །  
 ཐང་ནི་འབྲས་གསུམ་གུས་ཁུལ། ། གུར་གུམ་རུའང་བསིང་མ་བཏང་། ། སྐ་  
 སྒྲ་རྩ་ཁྱུ་སྟེལ་གསུམ། ། སྐས་པའི་ཁུ་བ་ཤིན་དུ་བཅས། ། ཕྱེ་མ་རྒྱུ་ཚུ་ལ་  
 རུར་མ། ། གསུམ་པ་དང་། ། རྟི་ཐང་གུར་གུམ་བླ་སྦྱང་གསུམ། ། རྟི་པ་སྦྱང་  
 ལ་བཏང་བ་བྱ། ། ཡང་ན་རྩ་ཁྱུ་སྟེལ་དང་། ། ཤིང་ཚུ་རམ་སྦྱར་ལ་  
 བཏང་། ། ཕྱེ་ཁུ་མར་པར་ལུ་པ་དང་། ། ཤ་སར་འཆོ་ཁུ་གཉིས་ཀ་  
 ཉིན། ། ཤ་མར་རྟིང་བ་བཏང་མི་རུངས། ། སྒྲ་རྩ་སྦྱང་གྱིས་བུན་པ་  
 དང་། ། རུས་ཆེ་སྐམས་དང་ལུ་པ་ནམས། ། མེ་རྟིག་སྐ་ཆོགས་ལུམས་སུ་  
 ལྷག ། སྦྱང་བ་རྒྱུ་ཅ་དུར་བྱིད་དང་། ། ཨ་རུ་ཤིང་ས་སྦྱོན་སྦྱབ་མེལ། ། བཅུ་  
 ཁུལ། ། ཐང་དཀར་རྩ་རྩ་མ་ར། ། སྒྲ་དང་གདོང་ན་སྦྱོས་དཀར་དང་། །  
 མཁྱིས་པ་ལུ་པ་ཀར་དང་། ། བད་དང་སྦྱར་ན་ཅི་རན་བཏང་། ། ཆེས་ལ་  
 འབྲས་དང་ཕྱེ་སྟེགས། ། རུང་བཟང་བྱིད་ལ་བཏང་བ་བྱ། ། དེ་ན་ནད་སྦྱོབས་  
 གི་བ་དང་། ། བརྩ་པ་བརྩ་གཉིས་ཁ་གསུམ་སྟེགས། ། རྟ་བུར་གཡོན་དུ་སོར་  
 བཞི་དང་། ། ཅིབ་ཐུང་སྐ་ནི་གཉིས་པོ་དང་། ། མཆིན་པ་རང་གི་སྐ་ལ་  
 སྟེགས། ། དོན་ལ་ཆད་པ་ཞིབ་ན། ། བྱི་ཆེས་མེའི་བཅད་པ་བྱ། ། རྟེ་ནད་རྟེ་  
 འཁོར་རྟེ་འཕྲང་དང་། ། རྟེ་ཁྱུ་རྟེ་ནག་བཞི་ཡོད་དེ། ། རྟེ་འཕྲང་འཛིང་  
 པོའི་མཆོན་ཉིད་ནི། ། གང་ནད་རྟེ་ལུ་པ་རྟེ་བ་འབུར། ། ཀང་པ་བདུད་ལ་

སྐྱེད་མི་ཤིས། ། དུ་ཁྱེད་སྐྱེད་ལ་བཅོད་བཞུགས་བྱེད། ། དེ་ལ་ཤིང་ཀྱན་བྱི་ཐང་  
 ཀ། ། དམར་ལེབ་སྐྱེད་མིའི་ཆེ་དང་ནི། ། སི་ལིང་ཕུར་ཐལ་ལྷོག་གིན་  
 རྣམས། ། ཞིབ་བཏག་ལོ་བརྒྱད་ཆུ་སྐྱར་བཏང་། ། ཡང་ན་པ་མའི་སྐྱེད་གཞོབ་  
 དང་། ། བེ་རྩི་ར་དང་ཕུར་ཐལ་རྣམས། ། བྱིས་པའི་ཆུ་ལ་སྐྱར་ལ་བཏང་། ། ཉེ་  
 འཁོར་སྐྱེད་ཅིང་སྐལ་ལེན་མི་བཟོད། ། རྒྱ་མེར་འདུས་པའི་ནད་ཡིན་པས། །  
 སྐྱེད་མའི་གར་པོ་བཟུང་ཆུ་ལ། ། སྐྱེད་མ་མཁན་པ་ལྷན་འབྲུ་དང་། ། གོ་སྐྱོད་  
 གཡེར་མ་ཞིབ་པར་བཏག། ། རྩོད་མོ་སྐྱོས་ལ་ལྷན་ཏུ་བཞུག། ། སྐྱེད་ཅུ་ཆ་དང་  
 བབ་རྣམས་ནི། ། ཆང་ལ་སྐྱར་བའི་སྐྱེད་ལྷན། ། རྣལ་ཏུ་ཁྱེད་ན་ཕུག་པའི་  
 མཆོག། ། ཉེ་ཁྱེད་སྐྱེད་པའི་ཐོབ་བྱིར་ཆེ། ། སྐྱེད་ཅིང་སྐལ་ལྷན་པ་ཡང་། །  
 མེ་ལོང་གོང་ཆུ་ཡོང་བ་ཡིན། ། མའི་རྒྱབ་ཅ་ཏུག་འདུས་གཏར། ། ཁྱེད་ལ་  
 བག་སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་དང་། ། སྐྱེད་ཅིང་ཀྱན་སྐྱོག་སྐྱེད་ལ། ། སྐྱེད་ལྷན་ལ་སྐྱེད་  
 སྐྱེད་བཞུག། ། འདི་ནི་ཆུ་མེར་འདེན་པ་ཡིན། ། ཉེ་རྣལ་ཉེ་སྐྱེད་བྱེད་མ་  
 བཏག། ། བག་སྐྱོས་ཆུ་ཅ་མཁྱེད་སྐྱེད་དང་། ། ཀྱུར་ཀྱུམ་སྐྱར་བའི་མ་ལ་  
 སྐྱེད། ། འཕྱེད་ནད་ལ་ཆ་འཕྱེད་ཀྱང་འཕྱེད་གཉིས། ། དེ་ལ་ཆ་འཕྱེད་མཆོན་ཉིད་  
 ནི། ། མར་མགོ་དྲེག་ལ་དབུག་མི་བདེ། ། བྱི་ཆད་ཆེ་ལ་ཤེས་པ་ལྷོ། ། ཀྱང་  
 ལག་རྒྱུང་ས་ཅིང་བཞིན་མདོག་སྐྱེད། ། འཕྱེད་བའི་ཁདོག་དམར་རམ་མེར། །  
 སྐྱེད་དང་ལྷན་དང་དུང་ཁུ་འཕྱེད། ། སྐྱེད་ནས་ཁྱེད་དང་མཁྱེད་པ་སྐྱེད། །  
 འཕྱེད་སྐྱེད་ཆ་བའི་ནད་ཉིག་སོ། ། གང་འཕྱེད་མཆོན་ཉིད་དབང་པོ་བསལ། །  
 བར་མགོ་དཔལ་ལ་ཁ་སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད། ། ཅུང་བད་ཆ་བའི་སྐྱེད་སྐྱེད་ཡོད་འདྲ། ། འཕྱེད་  
 བདག་ར་པོ་བེ་སྐྱེད་དང་། ། སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་ཁྱེད་ཆོག་ཅན། ། ཅུ་ཞོ་ཅུ་པའི་  
 མདོག་ཏུ་འཕྱེད། ། སྐྱེད་པ་དཀར་པོ་སྐྱེད་པ་ཅན། ། ཅུ་ཞོ་ཅུ་པ་སྐྱེད་པ་  
 ཡིན། ། སྐྱེད་ནི་འཕྱེད་སྐྱེད་གཉིས་པོ་ལ། ། འཕྱེད་པ་མཆོད་པའི་ནད། །



ལྷག་པ་ནད་ཀྱན་པལ་ཆེ་བྱང་། ། དེ་ནམས་གསོ་ཐབས་ནམ་པར་བཞི། །  
 ལྷན་ལྷན་ཟས་དང་རིམ་འགྲོ་དང་། ། ལྷར་བྱ་མེ་ལེན་མན་ངག་ལ། ། ལྷ་ལྷན་  
 ལྷལ་ལམ་རྟོག་ལྷན་ལྷ་དམ། ལྷ་དང་། ། བདེ་སྡོད་གཞན། ཆད་དམ་ཚུལ་དག་སྤང་།  
 ལྷམས་ལྷན། ། དྷ་ཆེན་བུད་ཅི་སྤྲ་ཅི་དྷི་འཛོན་ཐོན། གཉིས། ། ལྷེ་མ་རྩ་  
 ལྷུངས་བཏང་བྱས་ན། ། ལྷ་རྩུང་འཁྱུག་ལྷག་མེ་ལེན་ནོ། ། ལྷན་ནི་རྩ་ལྷུངས་  
 ཆ་བ་བཞོན། ། འཁྱུ་བ་སྤྲལ་དང་བཅད་པའོ། ། ལྷ་མ་བསྐྱུང་བ་དང་པོ་  
 བས། ། ས་ལྷག་ཀ་ཞག་ཆག་པ། ལྷ་ཅི་བཏབ་ལ་བཏང་། ། ལྷ་མ་མི་རུལ་སྤྲ་  
 བར་བྱེད། ། བས་སྤྱིང་ཞིབ་བཏག་བྱེ་བྱག་ལ། ། མར་གསར་རྩམ་ཆ་བཏབ་ལ་  
 བཏང་། ། ལྷ་མ་འཛོམས་ཞིང་ནད་ནམས་འབྱེན། ། ཆད་ཞོན་ག་ལྷར་རྩལ་  
 ལྷོན་གཉིས། ། ཡང་ན་ཅ་རྩན་རྩ་ལ་དར། ། ལྷར་ལྷམ་སྤྲ་ཅི་བཏབ་ལ་  
 བཏང་། ། ལྷན་ར་བཞི་པ་གཉིས་ཀ་བཏང་། ། དམར་པོ་འཁྱུ་ན་བྲག་ལྷན་  
 དང་། ། ལྷུང་ལྷག་ལྷུང་ན་དོམ་མཁྱེས་དང་། ། ལྷེར་ན་སྤྱི་མང་ལྷག་མདའ་  
 བཏང་། ལྷག་ན་རེ་རལ་ལྷགས་བསྐྱུས་བཏང་། ། ལྷུང་ན་སྤྱིར་ལྷན་ལ་རྩ་  
 ར། ། འཐང་ལ་སྤྱང་བ་བཏབ་ལ་བཏང་། ། ལྷུང་ལ་སྤྲ་ཅི་དབྱིབ་ཅི་  
 བཏབ། ། ལྷེ་ན་བརྩ་རྩེག་ལྷུང་ལ། ། དམ་མཁྱེས་བཏབ་ལ་བཏང་བར་  
 ལྷ། ། ལྷན་ཆད་མེད་པར་འཁྱུས་ན་འཆི། ། འཁོར་ཞིང་མང་རུ་འཁྱུ་བ་  
 དང་། ། ལྷག་བཅས་ཅི་ལྷར་འཁྱུ་བ་དང་། ། འཁྱུ་བ་བཀྱལ་ལ་ལྷགས་ཀྱི་  
 ཐབ། ། ལྷ་རུ་བསྐྱུས་པའི་ལྷུ་བས་ལ། ། ཀ་ར་བཏབ་ལ་ཅི་མང་བཏང་། །  
 ལྷོན་པོ་གསུམ་བསྐྱུས་སྤྱོད་པལ། ། ཀ་ར་སྤྱོད་ལ་བཏང་བར་ལྷ། ། གཏར་ནི་  
 ལྷ་ལྷུང་སྡོད་ཁ་དང་། ། ལྷུང་ཅ་གར་བབ་གཏར་ཁ་ལྷ། ། ཆ་བ་ཆེན་ལྷེར་པོ་  
 འཁྱུས། ། དེ་ལ་ཉ་བཞི་རྩ་ནན་ལྷ། ། ལྷུང་རུ་སྤྲ་རྩ་ལྷུང་མོ་བཏང་སྤྲ་རང་  
 བསྐྱུས་པ། ། ཟས་ལ་བྱེ་བྱག་ཆོས་པ་དང་། ། འཐུས་ལྷག་སྤྲ་བ་རྩུང་ཟད་

བཏང་། ། རྗེས་ལ་ཤ་གསར་འཆོས་ཁུ་དང་། ། མར་དཀར་ལྷན་པའི་སྒྲག་  
 ཟན་དང་། ། ཆ་སྐྱར་བྱོད་བཅུད་ཤིན་ཏུ་གནོད་། ། ཆ་སྐྱག་ཁྲག་ཏུ་འབྱུང་བ་  
 བས། ། འདམ་བུ་ཀར་ཅན་དཀར། ། ར་ཏི་པ་ལ་བསྐྱས་པ་ལ། ། མཆོལ་  
 དང་སྐྱང་སྐྱང་སྐྱར་བཏང་། ། མཁྱིས་སྐྱག་ཨ་ཏུ་ལྷག་ཁུ་བཏང་། ། དང་པོ་  
 རང་ན་གང་འཁྱུམ་འམ། ། ཆ་འཁྱུ་གང་འཁྱུ་སོང་བ་ལ། ། ཅུང་གུར་གུམ་  
 སྒྲག་སྒྲེལ་དང་། ། ལི་ཤི་སྐྱར་ལ་བཏང་བར་བྱ། ། ཡང་ན་ར་ཏི་སྒྲག་སྒྲེལ་  
 དང་། ། ད་ཀྱི་སྐྱར་ལ་བཏང་བར་བྱ། ། ཡང་ན་སེའ་བྱུ་སྒྲག་སྒྲེལ་དང་། །  
 ཨ་ཏུ་ར་ཏི་སྐྱར་ལ་བཏང་། ། ཀ་པེད་སྐྱའ་བྱས་དན་ཀྱི་དང་། ། ཐ་རམ་ཞོ་  
 སྐྱར་བཏང་བ་ཆད། ། སྤོན་ཆུ་བཙོས་ཁྲག་བཏབ་པ་འཆད། ། འཁྱུ་བ་བཅད་  
 པ་སྐྱན་ཆོག་ཆད། ། འབྲས་སྒྲག་ལ་བཏབ་བཏང་བར་བྱ། ། ཆོས་བར་གནང་  
 བ་ཨོན་ཏེ་བཞི། ། རྗེ་མང་ལྷག་གི་འཆད་པ་བྱེད། ། མཆོན་སྐྱ་བཅུ་འམ་ལྷོན་  
 སྐྱ་བསྐྱེགས། ། བྱིས་པ་ཞོ་འཁྱུ་སྐྱག་པ་ལ། ། བི་བི་ལིང་དང་ན་ལེ་ཤམ། །  
 རྒྱུ་ཚ་བཅའ་སྐྱ་ཅི་ཏུ་ཀ། ། ལ་ཏུ་ཆ་དང་ལྷན་མར་སྐྱར། ། འཁྱུ་དཀར་མིག་  
 སེར་སྐྱས་པ་ཆེ། ། སེའ་བྱུ་ལྷ་དང་རྒྱ་ཚ་དང་། ། སུ་རམ་སྐྱར་ལ་བཏང་བར་  
 བྱ། ། ཀང་ཐོས་སྐྱག་ཅིང་ཆུ་ཐབ་སྐྱག ། འབྲས་ཆོད་ལ་ལ་ཕུད་བཏབ་བཏང་།  
 ཅམ་པ་སྐྱག་ན་སྐྱང་སྐྱར་བར་བྱ། ། ཞོ་སྐྱག་ཀ་རྒྱ་ཀ་རི་དང་། ། ཆ་བ་ལྷ་དང་ལྷ་  
 མར་སྐྱར། ། སྐྱག་པའི་ནད་ཀྱན་གང་བ་ཡིན། ། མ་ལྷ་བ་སྐྱོད་རྒྱ་བས་  
 བཅོས། ། འཆད་དཀར་སྐྱུ་ཆུག་ལྷོན་སྐྱ་སྐྱེག ། འཁྱུ་ནད་པལ་ཆོན་མ་མོའི་  
 བད། ། བམ་སྐྱུ་ལྷ་མོའི་དངོས་ཀྱི་སྐྱད། ། རིམས་ནད་གསོ་བའི་མན་ངག་  
 ལ། ། མེ་ལྷ་ཆ་ཞིང་པར་ཅ་རྒྱག ། ཏུ་ཞིང་ཆོག་ལབ་བ་སྐྱུ་ལྷོག ། འཐིབ་  
 ཞིང་ལྷལ་ལ་སྐྱག་ཆུལ་ལྷོན། ། སྐྱུ་ཞིང་ལ་རྒྱ་ལག་པ་སྐྱབ། ། སྐྱོམ་ལ་དགའ་  
 ཞིང་ཆོག་པ་བ། ། འདི་ལགས་ནི་གསུམ་ཞི་རུང་། ། འབྲས་གསུམ་བསྐྱས་ཁུ་

དྲོ་འཛམས་བཏང་། ། ཉིག་ཏ་བསྐྱས་ཁུམ་ལ་སྤྱང་། ། མ་བྱ་གཉིས་ཀ་རྩལ་དུ་  
 དབྱང་། ། དེས་ཀྱང་ཆ་བ་མ་ཆག་ན། ། གཅིག་ཤིས་ཀུན་སྒོལ་བཏང་བ་  
 བྱ། ། ཤིན་ཏུ་མྱོན་གཉེན་པོའི་སྒྲན། ། ག་བྱར་ཅན་ལྷོ་མང་དང་། ། ཤོལ་  
 པོ་བའི་ཤུན་སྐྱགས་བསྐྱས་ཁུལ། ། ཀ་ར་སྟབ་བུའི་སྐབས་སུ་རྟེན། ། ག་བྱར་  
 ལྷོ་མང་མ་གཏོ། ། ཀ་རའི་རྩ་སྤྱངས་ཁོང་དུ་བཏང་། ། ཆད་སྟོབས་ཆེན་ག་  
 བྱར་དང་། ། ཅན་ལྷོ་མང་རྩ་མཆོའི་སྤྱ། ། ཀར་སྤྱར་ཆད་པ་སེལ་བའི་  
 མཆོག་། སྒྲོམ་གྱར་གྱུ་ཤིང་མངར་དང་། ། རྩ་ལ་སྤྱང་ན་སེལ་བའི་མཆོག་།  
 ཆ་བ་སྟོང་ན་ཐབ་པ་ལ། ། སྒྲོན་བུ་འབྲུན་བུ་དོང་ཁག་སྤྱམ། ། སྐྱས་ཁུར་ཀ་ར་  
 བཏབ་ལ་བཏང་། ། དེ་རྗེས་བདེ་བྱེད་ཆེན་པོ་སྤྱར། ། ཟས་ནི་བསེལ་རྟེན་  
 དོད་བཅུད་སྤང་། ། ཆད་པ་ཡུན་རིང་རིམ་འབྱུར་ན། ། དུ་ཁིང་ལྷན་པར་  
 དྲིག་པ་ཆག་། འཕྱིལ་བཞི་སྐྱག་མེད་རྒྱང་པ་ཤལ། ། རྩ་བ་འབྱར་ལ་མིག་ཙ་  
 སེར། ། དེ་ལ་ཨན་འདོང་བསྐྱེག་པ་དང་། ། རྩ་བ་སྤྱག་པའི་སེལ་བ་ཡོད། །  
 མ་སེལ་བསེལ་སྒྲན་རྟེན་པའམ། ། སྤྱང་བ་འཛམས་པོ་ཤིས་པ་ཡིན། ། རྩ་ཤན་  
 རན་ཅམས་རན་ཅམས་ཤིས། ། ཟས་ཀྱང་བསེལ་དོད་ཁྱེད་རྟེན། ། དོད་ལ་  
 བཅུད་ཆེ་བར་བྱ།

༡༤ སུ རྟེན་ལ་ནད་བཅས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཞུགས། ། དེ་ནད་  
 གསོ་བའི་མན་ངག་ལ། ། དེ་རྟག་རྩ་སྤྱང་ཡང་ཡང་འཛག་། རྩ་ཆེ་མཆོན་མ་  
 འདྲད་ཅིང་དུ། ། མགོ་འདར་གསོ་འདེབ་སྤང་པ་རྩས། ། བཅས་ཐབས་  
 གསར་དུ་རྩ་ཆ་དང་། ། སྤྱག་སྟེལ་སྤྱིག་སྤྱིན་ཆ་བ་གསྤྱམ། ། ལྷམ་པ་ཆང་དང་  
 སྤྱར་ལ་བཏང་། ། རྟེན་རྩས་ན་ཤིག་ཐབ་ལ། ། རྩར་ནག་བཟང་པོ་སྤྱ་སྤྱ་  
 གང་། ། རྩ་ཙ་གང་ནད་དུ་སྤྱངས། ། རྩང་པར་ཆང་དང་རས་ལ་རྩག་།  
 མེ་ལ་དལ་བུ་གསྤམ་གཉིས་རྩངས། ། དེ་དང་མར་སྟོངས་སུ་ལུ་དོ། ། རྩྱགས་

གཅིག་དུས་ནི་མེ་ལ་བསྟུགས། ། རྩ་ཆོད་མར་ནི་འདུས་པ་ལ། ། སྤག་ན་མར་ནི་  
 བྱག་ཏུ་བཞུགས། ། དེ་ལ་ཁ་ཆར་བཏབ་པའི་སྤྲན། ། རྩ་ཆ་རྩ་ཆ་ཆ་ཇིག་གི་  
 དང་། ། ཁ་རུ་ཆ་དང་བྱི་ཐང་ཀ། ། དེ་ལ་སྤྱགས་གཅིག་ཞག་པ་ལ། ། ཟེ་ཆ་  
 སྤྲམས་ལ་བཏབ་ལ་དཀྱུགས། ། སྤ་རྩ་ཆར་གི་སྤལ་ལ་བཏང་། ། དེའི་དེའུ་གིག་པ་  
 བྱེད། ། ཡང་ན་ནག་ཚུར་སྤྲན་དམར་ལ། ། ཆ་སྤྱར་ཆེན་མོ་ཁ་ཆར་  
 བཏབ། ། བཏང་བའི་རྟེན་གིག་པ་བྱེད། ། ས་བའི་ནད་དུག་རྒྱད་ཏུ་  
 གཟིགས། ། མགོ་སྤབ་རྩ་ཞིག་སྤང་པ་ལ། ། རྩག་ཡོད་བཞིན་དུ་མེར་མེར་  
 སྤངས། ། རྩ་སྤན་ནམས་སྤ་མེའི་བསྟེགས། ། རྩ་ཆེད་བྱས་ལ་བསལ་སྤན་  
 བཏང་། ། ག་ཤག་མི་བྱ་འཇམས་པོའི་བཅོས། ། སྤ་རྩ་ཁ་རིམ་རང་ནད་  
 ལ། ། མི་གཅིག་རྩ་བ་དུ་རྩགས་པ་སྤང་སྤྲན། ། དེ་ལ་མི་གཅིག་བྱི་ལྟགས་  
 རྩྱན། ། ཀ་བ་ལ་ལ་སྤྱར་བ་བྱེད། ། རྩབ་རྩ་རྩབ་རྩ་བྱས་པའི་སྤན། ། ཡང་  
 བས་རྩག་ལྟགས་བྱས་པ་ཡིས། ། སྤབ་རྩ་བྱིས་པའི་ཁ་རུ་འཇུག ། དེ་མ་ཐག་  
 ཏུ་རྩ་ལ་བཅུག ། དེ་ཡང་ཟབ་པའི་མན་ངག་གོ ། བྱིས་འགོ་དུས་ལ་མི་འགོ་  
 བ། ། བད་ཀར་བྱིས་པ་བྱི་ལྟགས་རྩྱན། ། དཔ་དཔ་བྱས་པའི་སྤན། ། བྱིས་པ་  
 འགོག་དུས་བཞིག་བྱེད་ན། ། བྱི་པ་ལག་སྤྱར་ལྟེངས་སྤབ་ཞག ། དེ་ན་བྱི་བྱི་  
 ལྟགས་སྤྱར། ། ལྟག་ཤ་རྩང་པ་གཡས་པ་གཅིག ། ཨ་ཞང་ལག་ཏུ་ཐོག་ནས་  
 ལ། ། རྩང་ཟད་འདྲེད་ཅིང་ངག་ནས་ལ། ། ཞོག་མ་འབྱུང་བཅས་ཐེང་གསུམ་  
 ཟེར། ། བྱིས་པའི་འཕང་ལ་ཨ་ཞང་གི། ། ལག་པ་གཡས་པའི་ལན་ལྟ་  
 རྟེན། ། ལག་སྤྱར་སྤྱར་བའི་སྤན་པ་ཡིན།

༧༥ བྱིས་པའི་གདོན་བཅོས་སྤྱག་གི་སྤྱེ་ལྟགས་ཡོད། བདག་  
 འདྲ་པ་སྤྱེ་འབྱུང་གནས་ཀྱི། ། སྤྱག་གི་སྤྱེ་ལྟག་ཆེ་རྩང་ནས། ། རྟེ་བརྒྱད་སྤྱག་  
 གི་ཐེམ་ཡང་རྟེན། ། སྤར་མ་དུག་བྱིར་མ་རྩྱན། ། བྱ་འདྲེ་ཞེས་བྱ་བུའམ་

གཟུགས། ། ཅུབ་ཚྭ་གས་སྒྲུའི་རྒྱལ་པོའི་འཁོར། ། བཅོ་ལྷ་ཕྱིས་པ་འཛིན་པའི་  
གདོན། ། གདོད་སྦྱིན་ཕྱེ་བརྒྱད་ཀྱང་དང་བསྟོངས། ། རྩ་འབྲེན་རྒྱལ་པོ་ཉིད་  
ཀྱི་ཕྱེད། ། རྒྱལ་ཀྱི་སྒྲུ་དང་མ་མོ་བྱུང་། ། ཉིན་ནི་ཐབ་དང་མཁོན་ལ་ལྷང་།  
མོ་ཉར་བཅོན་དང་ཡུལ་སྲི་འབྱེད། ། མའི་མངལ་ནས་བཟུང་ན་ནི། ། ཞག་  
འགགས་དྲུག་བཅུའི་བར་དུ་ཆེར། ། གདོན་དེའི་བཟུང་བའི་སྤྲ་ལྷས་ནི། །  
སྤྲ་ཆེ་སྤྲ་མས་དང་ཞབ་འའི། ། འབྲས་སྟོག་ཤུ་བས་སྟོན་པ་མང་། ། དུང་མེད་  
ཐེར་མོ་འགྲོ་བ་རྣམས། ། མངལ་ལ་གདོད་པའི་ལྷས་ཡིན་ནོ། ། གཞན་ཡང་  
འདིས་བཟུང་མཆོན་ཉིད་ནི། ། མང་དུས་བཤད་ཀྱང་གསུམ་དུ་འདུས། །  
དང་པོ་འཆི་རྟག་སྟོན་པ་ནི། ། བཤེན་ངི་ཁ་ཞིང་ག་མཆོན་དམར། ། སྟོད་ཆེ་  
སྟོད་རྒྱུང་མགོ་པོ་སྟོད། ། ལྷག་དཔྱེ་བསྟུང་ཕྱེ་ཡ་ཀན་དཔྱེར། ། དཔྱལ་བ་མི་  
ཕྱོག་ཐེབ་ཆེན་ཐེད། ། བྱ་གཤོག་ལག་པ་རྒྱལ་དུ་སྟོག། ། ཀར་ངེལ་སྲི་བའི་སྐད་  
འབྱིན་ནོ། ། གཉིས་པ་ནང་གི་རྟག་སྟོན་པ། ། དོན་མེད་སྟོད་དང་ཐོ་རང་  
དུ། ། མ་དང་བྱ་རྒྱུང་གང་ཤུམས་ཕྱེད། ། ཕ་མ་འསྟོད་ཐབ་ཆོག་པ་བ། ། སྟོ་  
བམི་ཟ་རྩམ་པ་ཆོད། ། གསུམ་པ་གསང་བའི་རྟག་སྟོན་པ། ། དབུག་མི་བདེ་  
ཞིང་རོ་སྟོད་སྟོམ། ། སྟོང་མི་དགའ་ལ་དུ་བ་ཕྱེད། ། སྦྱིད་པ་མང་ཉུང་ཐེལ་  
ཤིབ་ཕྱེད། ། ཆོན་བྱ་ཟན་མར་སོར་སོ་ཕྱེད། ། མིག་སྒྲིག་ཉིས་ཉ་ཤིང་ཕྱིང་  
བའོ། ། ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་རྟག་འཆང་ན། ། སྦྲུམ་ཟད་པའི་སྦྱོན་མེ་  
འབྲ། ། བྱག་ན་རྩོ་རྩེའི་མཐུ་ཡང་བདུས། ། དེ་ལ་འབེབ་ཀྱང་འབྲས་བྱ་  
མེད། ། གང་གི་ཟིན་པའི་རྟག་སྟོན་པ། ། རྒྱུད་དང་ཡ་འབྲུ་མ་འབྲུ་ནས། །  
མང་དུ་བཤད་ཀྱང་ཉུང་དུ་བདུས། ། སྟོད་ལ་མི་བདེ་ན་མ་བཟུང་། ། སྟོང་ཁ་  
མི་བདེ་བུའི་བཟུང་། ། མགོ་དང་སྦྱིད་པ་རྟག་མང་ན། ། ཕའི་གཟུང་བ་ཤེས་  
པར་བྱ། ། ཕ་སྟོག་པའི་བདུད་ན་འཇུག། ། སྦྱི་རྒྱུག་དག་ན་འཇུག་ཀྱང་

མིད། ། མ་ནི་གསང་བའི་གནས་ནས་འཇུག ། ལུ་ནི་ལུ་མཆོན་ཆན་ཁྲང་  
 བ། ། གདོང་ཟླ་བ་ནི་བདུད་དང་རྒྱལ། ། མའི་གོང་ཟླ་མ་མོ་ཟླ། ། བུ་ན་ཅན་  
 དང་འིའོ་གདོང་། ། ཟླ་མ་དགགས་ལ་གསུམ་སྐྱོར། ། ཡུལ་སྤི་ཕོ་མོ་ཕོ་ཉར་  
 འབྱེད། ། ལྷ་རྣམས་པག་ཆལ་རོས་མ་ཟིན། ། དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཉྑག་པ་  
 དཀའ། ། འཇུག་སྒོ་གདོང་ཟླ་ལྷན་པའོ། ། ད་ནི་གསོ་བའི་སྦྱར་བ་  
 བཤད། ། གསང་བའི་རྟག་ནི་མ་ཆང་ན། ། གཉིས་པོ་ཆང་ཡང་གསོར་རུང་  
 བས། ། དེ་ལ་མཁས་པ་འབྱེད་པར་བྱ། ། དང་པོ་ཞི་བ་རྒྱབ་མཆོག་བྱས། །  
 དེ་ན་གྲག་པོའི་སྒྲགས་ཀྱིས་བཅོས། ། དེའི་ཐེམ་ཡིག་ཉྑེན་པ་ནི། ། བསྐྱར་  
 སྒྲགས་སྦྱར་སྒྲགས་བསད་སྒྲགས་དང་། ། ལས་ལ་སྦྱར་བ་རྣམ་པ་བཞི། ། ཨོ་  
 ཅིག་ཅིག་རྒྱབ་རྒྱབ་ནན་ནན་སྦྱར་བསྐྱར་སྒྲགས་ཡི་དམ་ཤམ་ལ་བསྒྲག །  
 ཨོ་ཐུམ་ཐུམ་བྱ་ཐུམ་ཚུབ་ཚུབ་བྱ་ཚུབ་ལ་མ་ལ་དཀར་ཅེ་ཤག་ཐུལ་ཡག་ཤ་ཐུལ་  
 ཡག་ཤ་ལ་ཅད། ། སྦྱར་སྒྲགས་ནི། ། མི་བྱ་དྲ་རྩ་གསོན་འབྱེད་ཡག་པ་རྩ་སྒྲིག་མོ་  
 བ་ཤེན་ལྷམ་རྩ་ལྷ་པོ་སོ་སོར་རྩ་རྒྱུ་སྤྱི་བྱ་ལྷ་རྩ་བྱ་ཤོ་རྩ། བསད་སྒྲགས་  
 སོ། ། འདིའི་སོས་པ་མ་ཐུར་ན། ། ལས་ལ་སྦྱར་ཏེ་མིང་ཀ་བྱ། ། རང་ཤད་  
 རང་ལ་སྦྱར་བའི་ཆོ། ། ཀང་ལ་གདོན་པའི་སྦྱིང་ཁ་རུ། ། ཟླ་ལམ་གང་བུང་  
 བའི་གཞུག ། དེའི་ཅི་ལྟའི་དཀྱིལ་ཉིད་དུ། ། མའི་འཁོར་ལོ་ཅི་བཞི་ལ། །  
 རྩ་དང་གཡོས་པའི་ཡི་གེའི་མཆོན། ། དེའི་དབུས་སུ་ཞེ་དང་ཉི། ། མིང་དང་  
 གནོད་གཅོད་ཡིག་གེ་བཞི། ། ཡི་དམ་གང་བྱས་འཁོར་ལོ་ཡིས། ། ལྷེ་བ་མན་  
 དག་སྦྱན་པ་ཡིས། ། མགོ་བོ་མཐུར་ལ་སྦྱན་པར་བྱ། ། དུག་ཁྲག་རྣག་ཆའི་རོ་  
 རས་ལ། ། ཁྱིའི་སྦྱར་བའི་གྲུབ་ཁྲུང་དུ། ། ཆང་ཅི་སྦྱིང་པ་སྦྱིང་བྱ་ལ། ། དེའི་  
 བྱང་དུ་འཁོར་ལོ་བཞུག ། མཐའ་མ་འབྲུ་སྦྱ་ལྷའི་སྦྱར། ། བདག་ཉིད་ཁོ་  
 བོའང་རྒྱལ་གྱིས། ། འགྲལ་ཞུག་ཅིང་དང་དབང་ཞུ་བྱ། ། དེའི་ཉིང་འཛིན་

ཉན་པ་ནི། ། བདག་ཉིད་ཐུགས་ཁའི་འོད་ཟེར་གྱི། ། རྒྱང་རྒྱེད་པ་ནི་མེ་  
 འབར་སྟེ། ། བྱ་སྒྲིམ་མེའི་བཅོམ་པ་བཞིན། ། གུ་མ་རྒྱུར་པ་སེབ་དང་། ། རང་  
 རང་གཞུང་བཞིན་སྒྱུ་བྱས་ཀྱིས་བྱས། ། དེ་ན་དྲག་པོའི་སྒྲགས་རྒྱས་པ། ། གསུམ་  
 པོ་གཅིག་ཏུ་བྱ་བྱིས་བཞུགས། ། ཞེ་དྲིལ་འཛིན་ནས་ཏུར་ཐུམ་ཇ་མ་ར་ཡ་ཐད་བྱ་  
 འདྲེ་ཤོད་སྒྲིང་ལ་ཇ་ཇ། བྱ་འདྲེ་མ་ར་ཡ་སྔ་ཆུང་སྒྲིམ་ར་ཡ་སྔ་དྲག་ཏོང་བྱེད་  
 འབྱུང་པོ་བྱ་འདྲེ་ཇ་ཇ་ཆེ་ཏུ་མ་ར་ཡ་ཇ་ཇ་བྱ་སྒྲིང་ཐོན་བྱ་སྐར་ཆོག་ན་ག་ར་ཇ་མ་  
 ར་ཡ་ཐད་མི་ལ་ཏ་ལ་ཐན་ཐན་ཁྱོད་ཀྱི་པ་ནི་མི་ལ་དུན་སྤྱལ་རྒྱ། ། མ་འགྲེགས་  
 མོ་ག་ཤེན་ལྷུ་མ་ལ་རྩྭ་ལྷོ་པོ་སོ་སེར་ལ་རྩྭ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 འདྲེ་ཐག་པ་ལ་རྩྭ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 རྒྱུར་ཞེས་བྱ་བ། ། ཁྱོ་པོའི་དྲག་སྒྲགས་བརྒྱ་བརྒྱ་ལ། ། བཞི་བཞི་བརྒྱའི་ཤམ་  
 བྱ་ཏྲག ། གཞན་རྣམས་གསུམ་སྒྲིལ་རྒྱས་སྤྱལ་བཞུགས། ། བདག་ཉིད་དྲག་སྒྲགས་  
 གཅོ་པོ་བྱ། ། བྱ་སྒྲགས་ཞོར་ལ་རྒྱས་པར་བྱས། ། པ་མ་དེ་གཉིས་རྒྱས་ལྷག་  
 སོ། ། གཞན་དང་ཇ་དང་རྟེན་འབྲེལ་དང་། ། ཞི་བས་གསོ་བ་བཤད་པ་  
 ལ། ། འདི་ནི་དྲག་པོ་ཁོན་པོ། ། གདོན་འདི་གྲག་པོ་མ་བཞུར་ན། ། ཞི་བའི་  
 ཐུལ་བར་མི་འབྱུར་ན། ། རྟེན་འབྲེལ་ལ་སོགས་བྱང་པ་དེ། ། སྤྱུ་ལོང་རི་  
 དྲགས་མདའ་ཐེན་འདྲ། ། ཐོག་ཀྱང་འཁར་ཆེ་སྟེ་དབང་ཡིན། ། འབྱུང་པོ་  
 འདུས་པ་རྒྱུད་པ་ནི། ། དབང་ཕྱག་ཆེན་པོའི་དྲག་ལྷ་ལས། ། བྱ་གདོན་བཟའ་  
 ཆོ་ལྷ་འཆོ་ནས། ། སེམས་ཅན་ཀྱང་ལ་སྔོན་པོ་ཆེ། ། ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་  
 ཕྱག་གི་ནི། ། སྤྱུ་ལོང་རི་ལྷ་དང་གཡས་ལ་སྤྱལ། ། དེ་ལ་མི་གཡོག་མགོན་པོ་  
 ཐོན། ། སྤྱིད་པའི་བྱ་གདོན་སྤྱལ་ན་ནི། ། རྩི་རྩི་གདན་གྱི་བྱང་ཕྱགས་སྤྱལ། །  
 མཆོད་རྟེན་ནག་པོའི་འོག་ཏུ་སྤྱལ། ། རྣམ་ཐོས་སྤྱལ་གྱིས་ཞུས་པ་ལ། ། ཐུབ་  
 པ་ཆེན་པོ་བཀའ་ཅུལ་བ། ། དེའི་རྟེན་པ་སྤྱུ་ལ་པའི་ཆོ། ། མཆོད་རྟེན་ནག་

པོའི་མགོ་ན་ཐོན། ། རིམ་གྱི་ཀུན་ལ་གནོད་ཅེས་གསུང་། ། དེ་ནས་འདི་ནི་བྱ་  
 པའི་འདྲེ། ། དྲག་པོའི་སྲིག་ནས་མ་གང་ན། ། གཞན་གྱི་ཐུབ་པ་མི་འཇུར་  
 བས། ། སྲིག་གིས་འཁོར་ལོ་འདི་ཉིད་སྐྱོར། ། བྱ་བྱ་བ་སྐྱོམ་ནས་མཁའ་ལྗོངས་  
 པོ་ལ་གནང་། ། ཐུབ་གྱི་སྙེ་བྱག་ཏུ་སྐྱས་པ། དམ་པ་དམར་པོའི་སྙན་པ་རིམ་གྱི་རྒྱུད་པ་  
 ཟུམ་པ།

དཔལ་ལྷན་གནོད་རྩེ་ལ་ཐུག་འཆལ་ལོ། ། རྒྱལ་པོ་བྱ་འདྲེ་བྱ་བ་སྐྱུང་ནད་  
 གནོད་སྐྱུར་མཆོག་མནངས་ལ། རང་ཡི་དམ་ཏུ་སྐྱམ་སྒྲགས་ལ། མི་ཅི་ག་ཅི་ག་  
 རྒྱ་གར་རྒྱ་གར་ནས་སྒྲ། གང་ནི་སྙོང་རྒྱས་ལ་བཏབ། གཡས་ན་བཞུག་ལ་གཡོན་  
 ཏུ་སྟབ། ། དེ་སྙོང་བསྐྱེད་གཡོན་དང་སྲིག་སྲིག། ། བསྐྱེད་ཀྱི་ཅེ་ལ་མ་བྱའི་སྐྱོ་  
 རྒྱག་ལ། ། རྩེད་ལ་ཡི་གེ་ཨ་ལ་རྒྱ་བའི་དགྱིལ་འཁོར་བསམ། ། དེའི་སྙོང་ཏུ་  
 སྤྱི་དཀར་པོ་ལ་འོད་སྲིས་པའི། ། སུ་ཆའི་མགོ་ལྷུས་ཐམས་ཅད་ལ་བཞུག་པའི་  
 བད་གདོན་ཀུན། སྤེལ་འཁུལ་འཁུལ་འཁུལ་པ་བསམ། ། བཞི་ལ་སྟན་འདི་ནད་  
 སྙོང་ན་བཞུག་པ་ལ་ཕན་ཡོད་སྟེ། མ་ཆེག་མའི་ནད་སྦྲད་ནས་འདྲེའི། ། སུ་  
 གསོན་འདྲེ་སྒྲགས་པའི་ནད་སྙོང་ལ་ནས་བཞུག་པ། ། གདོན་ཆེན་བཙུ་ལྷི་  
 བད་ལྷུས་ལ་མ་བཞུག་པ། རྒྱ་སྤྱིན་རྒྱ་སྤྱིན་མའི་ནད་ཡན་ལག་ལ་བཞུག་པ། ། ལྷ་  
 སྤྱིན་ལྷེ་བརྒྱུད་གྱི་གདོན་སྙོང་ལ་བཞུག་པ། ། ཨ་ཕ་ན་ཡོད་སྟེ། བྱ་འདྲེ་ལ་  
 ཐུན་པ་བྱིན་པ་ནི། སུ་ཆའི་ལྷུས་ལ་གྱིལ་བའི་ཟན་གྱི་བྱ་གཅིག་འཐེབ་ཀྱི་  
 གསུམ་གྱི་བྱིན་གྱི་ལྷུ་ལ་ནི། སྐྱུར་བ་ལ། ། རང་ཉིད་ལྷུང་ཆེན་པོ་གཅིག་ཏུ་  
 སྐྱམ་ཏེ། ། བྱ་གདོན་གྱི་རིགས་རྣམས་ནས་མཁའ་ལ་འཕྱར་བ་བསམ། ། རྒྱུ་བ་  
 རྒྱུ་བ་ལྷུ་བ་ལྷུ་བ་ལྷུ་བ་ནས་སྒྲ། སྐྱུར་སྒྲགས་སོ། ། ཐུབ་པ་གྱི་ཉེན་  
 བས་ལ་སྐྱོག་སྐྱོག་ན་སྒྲགས་འདི་བཏབ། ཅིབ་ཅིབ་རྒྱུ་བ་རྒྱུ་བ་ནས་ནས་ཅིར་  
 ཅིར་ཐོག་ཐོག་སྟེ། བྱིས་པ་བཅེས་བཀྲག་ཀན་མར་ལ་ལ། ། སྐྱུར་སྐྱུམ་སྐྱུ་



བ་རྩི་མང་ཡིན། ། སྒྲིག་ཤ་བྱང་ན་རབ་ཡིན་ནོ། ། བྱིས་པ་བཅེས་བཀྲུག་  
 རྩོགས་སྦྱང་ནི། ། ལུག་པའི་ཐལ་བ་སྤྱི་ཅི་དང་། ། མཁྱིས་ཆེན་དེ་གསུམ་ཞིབ་  
 པ་བཏག ། ཅི་མར་ལ་སྦྱར་ཆོག་ཀྱང་དོ། ། བསྐྱུང་སྦྱོན་ཉེར་གཅིག་ལ།  
 སྤྱིའི་བསྐྱུང་སྦྱོན་སྟན་པ་ནི། ། ལུ་ལུལ་ལུ་ཟེ་སྤྱི་བ་གསུམ། ། རྩི་མང་ཤུ་དག་སྤྱི་  
 བ་གསུམ། ། སྤྱི་ཆེན་ཁྱི་ལུང་ཕག་བྱུན་གསུམ། ། ཐར་ལུ་རེ་ལྷགས་དབྱི་མང་  
 གསུམ། ། མཁན་པ་ལང་ཐང་བཀྲུ་ཆ་གསུམ། ། སྒྲིག་པ་རྟ་བོན་བོང་ང་གསུམ།  
 ཡུང་བ་བུལ་སྟོག་སྦྱར་པ་གསུམ། ། འདི་རྩམས་ཐམས་ཅད་ཆོགས་ཀྱུར་ན། །  
 བསྐྱུང་བའི་མཆོག་ཏུ་ཀྱུར་པ་ཡིན། ། དནི་གསང་བའི་རྩམ་རྩམས་བཤད། །  
 སྒྲིལ་ལུག་པ་གྲིན་བྱ་གསུམ། ། མ་བྱ་ཟེར་མོ་འཆིལ་པ་གསུམ། ། ཡུང་བ་བོང་  
 བ་ཕག་བྱུན་གསུམ། ། གསང་བའི་སྦྱོན་སྦྱ་བཅུ་གཉིས་ཡིན། ། མ་བྱ་གཉིས་  
 ཀའི་མགུལ་དུ་བཏག ། རབ་ཏུ་ཐམས་ཅད་འཛོམས་པ་ལེགས། ། མ་བྱང་  
 གསང་བའི་རྩམ་གྱི་མཆོག ། རྩི་མར་དཀར་ལུ་ཞོར་སྦྱར་ཉེ་བཏང་། ། བོང་  
 ང་དྲི་ཆེན་བསྐྱེད་པའི་ཐལ་བ་དང་། ། ཆ་གསུམ་འབྲུ་ཡར་སྦྱར་ཉེ་སྦྱ་མཉེ་བྱ།  
 གལ་ཆེ། ། བྱ་འདྲེ་སྤྱིའི་ལོག་འོན་ལ། ། ལུག་པ་ཐར་ལུ་རེ་ལྷག་པ། ། སྤྱི་ཆེན་ཁྱི་  
 ལུང་བསྐྱེད་སྤྱིའི་ཐལ་བ། ། ཡུང་བ་སྤྱི་བ་ཤུ་དག་དང་། ། སྤྱིལ་བའི་ཤ་དང་སྟག་  
 ཤ་བ། ། བཅུ་པོ་མར་སྦྱར་སྦྱ་མཉེ་བྱ། ། སྤྱི་བྱུག་ལོག་འོན་འདི་རང་  
 དགའ། ། སྤྱི་བ་དག་ལ་བབ་པ་ནི། ། མ་མོ་རྒྱལ་པོ་རྒྱབ་ཏུ་གདོན། ། རྟ་བོན་  
 ར་རུའི་ཞོབ་དང་ནི། ། མ་མོ་རྒྱལ་པོ་ཆར་བཅད་ཅིང་། ། མཆོན་པ་ལ་ནི་བབ་  
 པ་ནི། ། བཅོན་དང་བདུད་ནི་རྒྱབ་ཏུ་གདོན། ། སྤྱི་བྱུག་གཉིས་གྱི་མཆར་ཡང་  
 བཅད། ། སོ་བ་དག་ལ་བབ་པ་ན། ། དམ་འགོང་ཡུལ་ཏི་རྒྱབ་དུས་  
 གདོན། ། སོ་རོག་བྱི་ལའི་བྱུན་གྱི་ཆར་ཡང་བཅད། ། མཁལ་མ་དག་ལ་བབ་  
 པ་ནི། ། རྩེང་བདུང་ཀྱུ་དུ་རྒྱ་བ་རྒྱབ་ཏུ་གདོན། ། ཤུ་དག་རྟ་མིག་ཆ་མའི་

ཚར་ཡང་བཅད། ། འདི་ནི་ཚར་བཅད་སྒྲན་བརྒྱད་ཡིན། ། ཁོང་དུ་བཏང་  
 ཞིང་དུད་པ་བདུག ། སྤྱད་ས་བདག་གཉིས་ཀྱི་ནི། ། གདོན་ནམས་ཀྱན་  
 གྱིས་རྒྱབ་བྱེད་པ། ། བསྐྱེགས་པའི་ཇས་ནི་འདི་ལྟ་ཏེ། ། བྱི་ལུད་ཕག་བྱུན་བྱ་  
 དག་ཐལ་བ་ཁོང་དུ་བཏང་ན་ཐལ་བཏང་དང་། ། སྤྱ་བ་སྐྱལ་འབྲུག་རུས་དང་ཇས་  
 སྤྱ་བྱུག་གི་ཚར་བཅད་ཁོང་དུ་བཏང་དང་དུ་བ་བདུག་ནས། ། སྤྱར་བའི་ཇས་ནི་དྲི་  
 ཆེན་བྱི་ལུད་དང་། ། ཕག་བྱུན་སྐྱུག་གི་མའི་བྱུན་གྱི་བདུག ། བྱ་འདྲེ་བབ་པ་  
 ཟེན་ཆེན། ། སྤྱད་ས་བདག་སྤྱ་ལྟེ། ། ག་ཐལ་སྤྱ་བའི་ནད་བསྟེ། །  
 ཅང་ཤེས་སྤྱན་པོ་ཀ་ར་ས་བདག་ས། ། འོ་མ་སྤྱ་སྤྱ་ཁོང་དུ་བཏང་། ། དྲི་ཆེན་  
 བྱི་ལུད་ཕག་བྱུན་དང་། ། བོང་ང་སྐྱེག་གཏི་ཚ་མེར། ། ཞན་ནེ་ནག་པོ་སྤྱག་པ་  
 དང་། ། ཞིབ་བཏག་རིལ་མ་ཚམ་རེ་བཏང་། ། བྱ་འདྲེ་བསྤང་པའི་ཇས་ཡིན་  
 འོ། ། ཤིན་དུ་རྒྱབ་པའི་ཟབ་པར་བྱ། ། བྱིས་པའི་གདོན་ལ་འབྲུས་དཀར་ནག་  
 གཉིས་ཏེ། བྱུས་ནག་ནི། ར་བྱུག་ལུག་བྱུག་གི་བྲམ་མ་དགྲུས་པ་སྐྱི་རྒྱུག་ན་རྒྱང་  
 པའི་འཐེལ་གྱིས་བར་དག་པར་དགྲུས་ས། ། བྱུས་དཀར་ནི། དེའི་སྟེང་ན་  
 རྒྱུ་འཛུལ་གྱི་བྱུས་རྒྱུའི་དག་པར་བཀྲའོ། ། སྤྱག་ནི་བེན་ཅད་སྟེང་ཁན་ས་  
 རྟེན་གྱོ། ། མཁས་དབང་དཀོན་མཆོག་ཕན་དར་གྱིས། ། མན་ངག་དམ་པ་  
 འདི་ལྟར་ཏེ། ། བྱིས་པ་གྱེས་དགྲུག་བསོ་བ་ལ། ། བྱུག་པ་རྒྱན་འཁོར་བརྒྱ་  
 གཅིག་སྦྱར། ། རི་རྒྱུང་རྒྱུང་ལུན་བྱི་ལུན། གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་ཆོལ་དང་། ། ཡ་སྦྱི་ཏ་  
 དང་ཆོལ་ཆེན་བསྐྱག་པ་བཟང་པོའི་དྲི་ཆེན། དང་། བྱ་དག་སྤྱ་ཅི་གྱ་གྱལ་  
 དང་། ། རྒྱ་བྱའི་མདོང་དང་སྤྱ་ཟེ་དང་། ། ཏ་བོན་རྟའི་ལག་པ་ལ་བྱུང་བ་ཡིན།  
 པོ་དང་རས་ཞིབ་ནམས། ། ཞིབ་པར་བཏག་ལ་མར་དཀར་སྦྱར། ། མ་བུ་  
 གཉིས་པོ་འཆོམ་བྱས་ལ། ། ཞག་གསུམ་བར་དུ་རེ་རེ་བྱུག ། བྱིས་པའི་གདོན་  
 ཆེན་བཙེ་བརྒྱད་འཛུལ་ས། ། བྱིས་པ་སྟོད་ལུན་ལ་འདག་པའི་མི་གཟུགས་ཐོད་

པ་གཅིག་བཟོས་ལ། བྱིས་པ་ན་རྒྱག་ཡོད་པ་དང་། མི་གཞུགས་ཀྱིས་ཐིག་ཚད་  
 དགོས་པ་ས། ན་བའི་ཐད་དུ་དཀར་ཐིག་གིས་རྟག་བཞག ། སྤེམ་པ་ཐལ་  
 བྱིས་བྱུང། དེ་ན་མི་གཞུགས་ཁང་སྤེང་སྐྱལ་བའི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་མདའ་བཞུ་  
 དང་བཅས་པ་སྐྱལ་ལ། ། རང་ཉིད་གདམ་པར་སྐམས་བུ་རྒྱུད་སྟོང་འཁུན་ལ་མེ་  
 སྤང་གཡའ་དག་པ་གཅིག་ལ། ནད་པ་བྱིས་པའི་གཞུགས་འཆར་བ་བྱ། ། བུ་  
 རྒྱུད་གི་གང་ན་ལ་བབའི་ཐད་ལ། ། དཀར་བྱི་རྟག་སྤེབ། མེ་སྤང་གི་གཞུགས་  
 ཀྱིས་དཀར་སྤེངས་སུ། ། རྩོད་ཀྱི་མེ་རྩ་སྤེག་གོ མེ་སྤང་ལ་མེར་སྐྱན་བྱུང་ན་  
 སན་ཆོ། ། བཅང་མ་བྱུང་ན་སན་མི་འོང་།

༡༤ ལྷ མོ་ནད་གསོ་བའི་ཡིག་རྒྱུད་བཞུགས། ། ལུ་རུ་བེ་རྒྱུ་ལ་  
 བ་མོ། ། རྩོད་མན་ནད་ལ་སྐྱུ་མ་བུ་རྩ་རྒྱག་བཤད། ། ལས་ཀྱི་དབང་གི་ཟ་མ་  
 མོ་རུ་སྐྱེ། ། དེ་ལ་ན་བ་དགུ་དང་རྩོད་པ་བདུན། ། ཉམས་པ་ལྷ་དང་སྐྱན་ནད་  
 བུ་གཉིས་དང་། ། རྩོད་དུ་ཐུར་པ་གསུམ་དང་སོ་རྒྱག་གོ ། དང་པོ་ཕྱིའི་ཤ་  
 ལྷགས་ན་བ་གང་། ནད་གི་དོན་རྩོད་ན་བ་གསུམ་དང་ནི། ། བར་དུ་རུ་པ་ན་  
 བ་གསུམ་དང་དགུ། ། གཉིས་པ་གནོད་པ་བདུན་པོ་ཞེས་བྱ་བ་ས། ། བུ་ནི་ཆག་  
 པ་ལ་ཡང་གནོད་པ་སྤེ། ། ཆགས་ན་འཛིན་པ་ལ་ཡང་གནོད་པ་ཡིན། ། ཟིན་  
 བ་སྐྱེ་བ་ལ་ཡང་གནོད་པ་དང་། ། རྩོས་ན་རྩ་མེར་གྱེན་དུ་ལྷག་པ་དང་། །  
 བྱག་ནི་གྱེན་ལྷག་མཁལ་སྤེང་རྒྱ་མ་ལ། ། རྒྱག་རྩ་དཔག་དུ་མེད་པ་འབྱུང་བ་  
 ཡིན། ། རྒྱུད་ནི་གྱེན་དུ་ལྷག་ན་སྤྱོད་སྤྱིང་གཟེར། ། འདུས་པ་སྤྱི་ནི་གྱེན་དུ་ལྷག་  
 པ་ན། ། མགོ་ལ་ན་རྒྱག་དཔག་དུ་མེད་པར་འབྱུང་། ། གསུམ་པ་ཉམས་པ་ལྷ་  
 ཞེས་བྱ་བ་ནི། ། མིག་དབང་ཉམས་ནས་གཞུགས་མི་འཐོང་། ། རྩ་དབང་  
 ཉམས་ན་སྐྱེ་ཡང་མི་ཐོས་དང་། ། རྩ་དབང་ཉམས་ན་སྐྱེ་ཡང་མི་ཐོས་དང་། །  
 རྩ་དབང་ཉམས་ན་རྩ་ཡང་མི་ཆོར་དང་། ། ལུས་དབང་ཉམས་ན་གཞུག་པོ་བེ་

ཏེ་བྱེད། ། རེ་འགའ་རྒྱལ་རྒྱལ་པ་ལྟ་བུ་བྱེད། ། བཞི་པ་སྐྱོན་ནད་བཅུ་གཉིས་  
 ཞེས་བྱ་བ། ། རྟོན་གྱི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་སྐྱོ་མཆེན་དང་། ། འཆེར་མཁར་བཞི་  
 སྐགས་སྐྱོན་ནད་བཞི་པོ་དང་། ། རྟོན་གྱི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་པོ་ལོང་དང་། ། བུ་རྟོན་  
 རྟོན་བྱག་ལ་སྐགས་སྐྱོན་བཞི་དང་། ། བསམ་སེ་རྒྱ་ལོང་གཞན་སྐྱོན་བཅུ་གཉིས་  
 པོ། ། ལུ་པ་སྐྱོན་དུ་གྱུར་པ་གསུམ་པོ་ནི། ། རྒྱ་སེར་སྐྱོན་གྱི་འདྲེ་བའི་སྐྱོན་དུ་  
 འགྱུར། ། གདོན་སྐྱོན་གྱིས་གཞན་འབྱུང་གང་པོར་འགྱུ། ། རྒྱང་གི་སྐྱོན་གྱི་  
 ལུས་སྐྱོག་བྲལ་བར་འགྱུར། ། དེ་རྣམས་སྐྱུས་ན་རྒྱང་ཆ་བསམ་ཁྲག་ཆ་བ་  
 གཉིས། ། རྟེ་བ་ཡན་ཆོད་ན་ན་རྒྱང་ཆ་བ་ཡིན། ། རྟེ་བ་མན་ཆོད་ན་ན་ཁྲགས་  
 ཆ་བ་ཡིན། ། གསོ་བའི་ཐབས་ལ་ཤེར་གྱི་སྐྱུར་བ་གསུམ། ། དང་པོ་ཐང་ཤེར་  
 བར་དུ་འབྱས་གྱི་ཤེར། ། ཐ་མ་བཅུད་བཤེར་བཏར་ཁ་ལ་སྐགས་བཤེར། །  
 བད་གྱི་སྐྱོན་པའི་ན་རྒྱལ་བཤད་པ་ནི། ། སོ་བ་རོ་རྒྱལ་སོ་ཞིང་གཟེར་བ་  
 དང་། ། རྒྱ་ལོང་མཁལ་མ་ལྡང་དུབ་བྱེད་པར་དང་། ། ལྷག་པར་རྒྱལ་ཞབ་  
 རྒྱང་ཁྲུང་གཟེར་བ་ལ། ། ཐང་ནི་ཤིང་ཆ་མ་རུ་འབྱས་བྱ་གསུམ། ། སྐྱེ་ཏེ་པི་པི་  
 ལིང་རྣམས་བསྐྱས་བ་ཡིས། ། ཁྲུ་བ་རྟོད་མོ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བཏང་། ། རྟོད་  
 ལ་རུ་ཏ་བྲག་ཁྱེན་འབྱས་བྱ་གསུམ། ། རྒྱང་ལ་བྱི་ཆེར་ཏིག་ཏ་བ་ཤ་ག། ། པོང་  
 ང་དམར་པོ་ཐང་དུ་གསུང་བ་ཡིན། ། སྐྱ་སྐྱེ་ཆིག་ཐང་མ་ཁུ་བཞི་པ་དང་། །  
 དཀྱིག་མོན་ཆར་དང་ཨ་རུ་ར། ། བཤེར་གྱི་ཐང་མཆེན་ཡིན་པར་གསུང་པ་  
 ཡིན། ། འབྱས་བཤེར་ཆ་བ་གཡུང་སྐྱང་དཀར་པོ་དང་། ། རྒྱང་རྒྱ་ཆ་འཆོལ་  
 དང་ཏུ་ཤིག་རྟོ། ། ཆ་ལ་ཐིག་སྐྱོན་བཅས་སྐྱོན་ལེ་ཤམས། ། ཤིང་ཆ་རྒྱལ་ཆ་མེ་  
 ཏོག་སྐྱང་ལྷ་བ། ། འོ་ལ་མོ་བཟང་པོ་དུག་གི་ཁ་སྐྱུར་བྱ། ། རིལ་བུ་ཤ་རིལ་ཆུ་  
 ཞིག་ནམ་བྱེད་བཏང་། ། གཞོག་གཡོན་པབ་ན་སྐས་མེད་སྐྱོན་ལ་ཉལ། ། ཆ་  
 འབྱས་འགའ་ཞིག་བྱང་ན་བཅོག་སྐྱུར་ལྡང་། ། སིང་པ་སྐྱོས་པའི་ལྷག་མདའ་

ཡང་ཡང་བཏང་། ། བྱེམ་རིལ་བུའི་ལྟ་སྟངས་སྐབས་སུ་སྒྲན། ། ཉིན་རེ་བྱས་ལ་  
 ལན་གསུམ་བར་བྱ་བཏང་། ། ཁ་གཅིག་འབྲུ་བཤེར་ཆེན་མོ་འདི་ལ་ཟེར། །  
 མོ་ནད་འཛོམས་པའི་རྫོ་རྩེར་ཡིན། ། མོ་བཤམ་ལ་ཡང་བྱ་དང་བྱ་མོ་ཡོང་། །  
 ལུང་པ་སྒྲིམས་པོ་ཆུ་ལྡོ་ལྟ་བུ་ཡིན། ། བད་ནམས་མ་ལུས་སྟོན་པའི་ཤུལ་བྱ་  
 བོ། ། རྒྱང་གཅིག་སྟེེཔ་རྟེན་འབྲེལ་ཤུག་ལ་ཡང་འབྱུང་། ། འབྲུས་རྩེས་གང་  
 ཏུ་གཟེར་བ་ཐམས་ཅད་ནི། ། མ་ལོར་རྒྱང་ཚབ་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱས། །  
 མགོ་པོ་ན་ན་དབུས་སྒྱུར་ཆེན་ཁག་མཁྱིམ་ཤེས་ཆེན་མི་ཐོང་གི་སྒྱུར་བ་རྒྱང་མ་མགོ་རྒྱང་  
 བཅོས་སྐངས་གཟིགས། མོ་བྱ། ། སྟིང་ན་ན་སྟིང་བཅུད་ནམ་མཐོང་བཅུད།  
 མཆོན་འཆར་དག་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ། ། མཁལ་མ་མཁལ་བཅུད་དལ་བཅུད་  
 རོ། ། རྒྱ་མ་ལོང་བྱ་རྒྱ་བཅུད་དོ། ། སྒྲན་མཆོག་འདིའི་མི་སོས་གཅིག་ཀྱང་  
 མེད། ། བཅུད་གི་སྟེེམ་ཆོན་ཐམས་ཅད་འདི་བཞིན་བྱ། ། རྩ་ཏི་ཨ་ཀ་བྱ་དང་  
 སྟིང་ཞོ་ཤ། ། ཏུ་རྟ་ཤིང་ཀུན་བྲག་ལྷན་ཨ་བྱ་ར། ། མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་དབང་ལག་  
 ར་ཉེ་བ། ། ཆ་བ་གསུམ་དང་མི་སྲུག་ཤིང་ཚུ་དང་། ། སེ་འབྲུ་ཀར་དག་དང་  
 སྒྱར་བ་ཡིས། ། བཅུད་ཤོར་ཀུན་གྱི་སྒྲན་མཆོག་དེ་ནམས་ཡིན། ། སྒྲམ་མ་བྱ་  
 ཅས་རྩེས་ལ་ནད་ལོག་པའི། ། མཁལ་སྟེེད་རྒྱ་མ་གཟེར་ཅིང་ལུས་རྩལ་ན། །  
 ཤིན་ཏུ་མི་སྒྲིག་ཟུག་གཟེར་འབྱུང་བ་དང་། ། ཆུ་སེར་ཁག་ཏུ་ལོག་པའི་སྒྱུ་  
 ཡིན་པའི། ། ཁོང་ཏུ་གཙོ་བཙུད་ཕྱི་ཏུ་ལོང་ཅ་གཏར། ། དེ་ཀྱང་ཆ་བཆོག་པ་  
 མ་གྱུར་ན། ། དཀར་པོ་བྲུག་གཉན་སྒྱུངས། སྒྱུར་འབྲུས་ཀྱིས་ཆད་རོ་འདོན། །  
 མགོ་པོ་ཤིན་ཏུ་གཟེར་ཞིང་ན་བ་ནི། ། བང་ནད་ཀྱེན་ཏུ་སྒྲིག་པའི་རྟག་ཡིན་  
 པ། ། ཐོག་མར་གསེར་གྱི་མེ་ཏྲིག་ཏྲིག་ཏུ་དང་། ། མི་ཐོང་རྟིང་པ་འབྲུག་རུས་  
 ཐང་གི་བཅོས། ། དེ་རྩེས་ཅེ་རྒྱང་ལུར་གོང་འབྲུག་ཅ་གཏར། ། དེའི་ནད་ལ་  
 དེས་པར་གྲོལ་བ་ཡིན། ། བྱིས་པ་ཅ་བའི་བང་ཞབས་ནི། ། ལྷ་གཅིག་ཚུན་ལ་

ཉིད་ཏུ་འགྲིལ། ། ཐུ་གཤག་གང་ཡང་ཡོང་བ་ཡིན། ། གཟུག་པོ་ཡན་ལག་གྱིང་  
 བ་ཡིན། ། མགོ་པོ་འཕྱག་སྒྲམས་ན་བ་ཡིན། ། ཁ་གཅིག་རྒྱ་མ་ན་ཞིང་  
 སྒྲིལ། ། སྒྲི་ཉིང་གང་མེད་ཡོང་བ་ཡིན། ། རྩེབ་ལོག་གང་ཡིན་གཟེར་ཏུ་འགྲིལ།  
 རྒྱང་གིས་ངན་ཁག་གྱེན་ཏུ་དེད། ། དེའི་བཙས་ཐབས་འདི་ཡིན་ནོ། ། དམར་  
 གསུམ་བྱི་ལྷེ་བ་ཤ་ག། སྐྱ་ཏུ་ར་བའི་ཐང་ཡང་བཏང་། ། མགོ་པོ་མར་ཁྱུང་དྲོད་  
 ལྷག་བདུག ། སྒྲི་ཙ་གཏར་བའི་སྒྲི་ཉིང་ཞི། སྤང་གི་ཟུག་ལ་སྐྱང་བའི་  
 མཆོག ། བང་ཞབས་སེལ་བའི་བདུད་རྩི་ཡིན། ། རྩས་རྩེས་མངལ་ཆོད་ལོག་  
 པ་ན། ། མཆོན་པ་གནོད་ཆོད་སེལ་བའི་ཕྱིར། ། སུར་སུམ་རུའང་གཙོ་བོ་  
 ལ། ། ལྷུའལ་བ་ཤ་ག་དང་གི་ཡང་སྐྱ། ། བྲག་ལྷན་རྩེབ་པ་ཁོང་ཏུ་བཏང་། །  
 བྱི་ལྷེ་ཞོ་སྐྱར་བྱི་ན་བྱུག ། ཁོང་རྩ་གཡས་ལ་གཏར་ཁ་བྱ། ། ཤིན་ཏུ་ཆོད་  
 སྤྱགས་ཆེ་བ་ན། ། གཙོ་བརྒྱད་ག་སུར་གསུམ་སྐྱར་བཏང་། ། ཁྲག་སྤྱག་ཆེན་  
 ཅེ་རྒྱུད་གཏར། ། རྩེས་ལ་སུར་སེལ་རྒྱང་བཞུག་ན། ། མས་སྤང་འཇམ་རྩེའི་  
 སྐྱར་བ་བྱ། ། རྒྱ་ཁོང་ཡུལ་ལྷུ་ཁྲག་བཞུག་ན། ། ཁྲག་བཤལ་བ་ཤ་ས་འཛིན་  
 དང་། ། སྒན་མའི་མེ་ཏོག་བ་ལེ་ག། ། ཏུར་བྱིད་ཐར་རུ་དན་རྩེ་གཉེ། ། དང་  
 ཁ་ཤིར་ཁན་ཨ་རུ་ར། ། ཉིང་ཏུས་ལོག་ནོན་སྐྱིད་དང་འབྲ། ། བུད་མེད་བུ་རྩ་  
 བད་བཞུག་ནི། ། རྒྱ་ཁོང་སྐྱེལ་བའི་བྲུག་ཆེན། ། བྱི་ཁྲུང་ཤར་ལྷས་པ་ཉིད་  
 ལས། ། ཆང་བཅན་རྩོད་བར་སྒྲིལ་བ་ཡིས། ། རྒྱ་ཁོང་ཡུལ་ཏུ་ཏུག་བྱའོ། ། དེའི་  
 ལག་ལན་ནི། ། ས་མེན་ཏུས་བྱི་བ། ། སྤྲན་གང་ལ་ནད་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་ས་སྤང་བྲས་ནས།  
 ཐེངས་གསུམ་ཟེར། ། སྤང་དར་སྒྲིལ་རས་ལ་སྐྱམ་ལ་རྩོད་ཏུག་བྱའོ། ། ལྷར་བུ་རུ་སྤྲ་མཛོ་  
 ཆོད་དང་། ། སྐྱ་སྐྱ་བཞི་པོ་རྩ་སྐྱེལ་ཡུལ། ། མོ་ནད་ཁྲག་ཆོབ་སེལ་བ་བྱེད། །  
 དེ་ནི་ཁོང་ཏུ་བཏང་བ་ཡིན། ། ཁྲག་ཆོབ་རྒྱང་ཆོབ་ནད་ཉགས་ནི། ། རྒྱད་ཏུ་  
 གསལ་བ་འདིར་མ་བཏོད། ། གསོ་བ་སྐྱིད་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། ། ཁྲག་ཆོབ་

གཏར་དང་བསིལ་གྱི་བཅོས། ། རྒྱང་ཚབ་མེ་དང་དྲུག་གི་བཅོས། ། བཅུད་ནི་  
 ཀྲུན་ལ་སྤྲུགས་པོ་ཟེར། ། བྱེ་བྲག་ཁྲག་ཚབ་བཅོས་པ་ལ། ། ཤེར་གྱི་སྦྱར་བ་  
 གཉིས་ཡིན་སྟེ། ། འབྲུས་ཤེར་དང་ནི་བཅུད་ཤེར་རོ། ། འབྲུས་ཤེར་ཅ་སྟོ་ནམ་  
 པ་གཉིས། ། ཅ་འབྲུས་ཚེ་ག་སྟན་པ་ནི། ། སྟོན་འགྲོ་རྩེས་སྦྱད་སྦྱི་དང་  
 འདྲ། ། དངོས་བཞི་སྟན་གྱི་སྦྱར་བ་ལ། ། གཙུག་བོ་བཞེ་ཏེ་ཤིག་དོ། ། རྒྱ་ཚུ་  
 འཚལ་དང་ཚལ་ལྷ། ། དོན་གྱི་ཁ་འཛིན་བཟང་པོ་དྲུག ། མགོ་ལ་ཨ་རུ་ཟུར་  
 ལྷ་པ། ། སྦྱིང་གི་ནད་ལ་སྦྱིང་ཞོ་ཤ། ། མཁལ་ནད་མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་དང་། །  
 ཚབ་ནད་ཀྲུན་ལ་འོ་མ་ཟེར། ། སྤྲིག་པ་སྤྲིག་བྱ་ཀ་ཀ་རུ། ། གཙུག་འཁོར་བྱེད་  
 དང་མནལ་གཡིན། ། ཅ་སྟན་ཁུ་བའི་རྩེས་ལ་སྦྱ། ། རྟོ་འབྲུ་མཚོག་ག་སྦྱི་དང་  
 དང་ཐུན། ། ཁ་སྦྱར་རྒྱུ་ཚུ་འོ་མ་ཟེ། ། ཤིང་ཚུ་ཅ་སྟན་ནམ་ཅམ་བསྐྱས་པ་  
 བོ། ། གཞན་ནམས་ཆ་རེ་བཏང་བ་བྱ། ། ཐང་ཤེར་མཚོག་ག་སྟན་པ་ནི། །  
 ཚབ་ནད་སྟོན་སྦྱང་གང་ཡིན་ཀྱང་། ། ཡི་དོང་ཁྲུག་ནི་སྤང་གཅིག་བཏང་། །  
 རྒྱུ་ཚུ་ཤིང་ཚུ་སྤང་བྱེད་རེ། ། བོ་ལ་མོ་རྟོག་གཅིག་ཚུ་ནད་བཏོལ། ། སྤུལ་  
 གང་ནད་དུ་བྱེད་དེ་བྱ། ། ཐོ་རང་བྱེ་སྤུལ་དུས་ན་བཏང་། ། ཐུན་དགུ་བཅུན་  
 བམ་བཅུ་གཅིག་སོགས། ། བཏང་གྱིས་སྟོན་དང་སྦྱར་ལ་བཏང་།

༥ བཅུད་ཤེར་གྱིས་ནི་སྦྱར་བ་ལ། ། མཚོག་དང་དམན་པ་གཉིས་  
 ཡིན་ཏེ། ། བ་བའི་ཁྲག་དང་ཚེལ་བྱ་དང་། ། རྒྱང་དང་རུས་པའི་ཁྲ་བ་  
 དང་། ། སྟོག་སྦྱ་ནམས་ནི་ཞིབ་བཏག་ལས། ། ཅི་མར་བཟང་དང་བདེ་ཁྲ་  
 ཐུར། ། རྟོན་སྦྱང་རུས་ནད་ཐམས་ཅད་ཀྱན། ། འཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་འཛིན་མས་  
 པར་བྱེད། ། དམན་པའི་སྦྱར་བ་སྟན་པ་ལ། ། ལྷག་ནི་འཁོར་ཆོར་མཚོན་པོ་  
 ཡིས། ། རྟོན་དུ་ན་ན་སྟོ་བཅུད་སྦྱར། ། བཏང་རོལ་ན་ན་རྒྱ་བཅུད་སྦྱར། །  
 མགོ་ན་འག་འཁྲལ་སྦྱར་བཏོང་དང་འཚུང་། ། རྟོག་པ་རྒྱང་དུ་སྦྱང་ལྷ་ལྷ། ཐང་

པའི་བདུག ། མགོ་ལ་ཁྱུ་མཁན་དུག་བྱའོ། ། ཤ་བརུད་སྦྱར་བའི་མཆོག་ག་  
 ལ། ། ལྷག་ནི་ཐོང་ཆོར་མཆན་པོ་ཡིས། ། ཤ་ནི་གི་ཆོག་ཞིས་པར་བདུང་། །  
 རུ་པ་ཆོ་ལ་ཆུ་རུ་བདུང་། ། རུ་པ་བཀོལ་བའི་ཁྱ་བ་ལ། ། ཤ་སྤབ་སྤན་ཡང་  
 ཁཛར་འདེབ། ། བྱང་པར་བྱེམ་རུ་སྦྱང་བར་བྱ། ། རྒྱང་ཆ་བ་ནད་ལ་ཕན་  
 ཆེའོ། ། སྤན་ནད་བརུ་གཉིས་བཅོས་པ་ནི། ། རྩེ་བ་མན་ཆོད་སྤན་ཡིན་  
 རྩེ། ། རྩེས་པ་བྱ་རྒྱ་མེད་པར་ཡིས། ། མངལ་ཁག་སྤང་པའི་སྤན་རུ་  
 འཇུར། ། རུད་མེད་རྒྱུང་རུ་ཞོན་པ་ལ། ། རྩེས་པ་ཆེད་འཕྲད་པ་ཡིས། །  
 རྩེ་འཕྲན་ཆད་ན་སྤན་རུ་འཇུར། ། རྩེས་པའི་བྱ་པ་མང་པ་ཡིས། ། ཁྱ་བ་  
 འགགས་བའི་སྤན་ཡང་ཡོང་། ། རྒྱ་རྒྱེན་བརུ་གཉིས་བཤད་མོད་ཀྱི། ། མདོར་  
 བ་ཁག་སྤན་རྒྱང་སྤན་གཉིས། ། རྒྱང་སྤན་པོ་ལ་ཁག་མི་པོ། ། ཁག་སྤན་རུང་  
 བེ་རྒྱུད་ནས་འགྲུལ། ། བཤེས་བྱེད་བྱེམ་མིའི་སྦྱར་བ་ནི། ། ཆ་བ་གསུམ་དང་རུ་  
 རྩེ་རུ་ར། ། དེ་ནམས་ཀྱན་དང་ལན་ཆ་རྒྱ་མན་གསུམ་ཤལ་ལྷག་རྣམས་རུ་མེ་ལ་  
 བཀོལ། ། འགྲིག་པ་དེ་ལོ། ། ཆ་བལ་སྤྲུལ་བྱས་སྟེ། ། རྩེ་སྤྲུལ་ལུལ་བའི་མོ་ནད་  
 འཐའ་དག་ལེལ། ། རྒྱད་པར་མོ་ནད་ཁག་སྤན་བདུད་ཅི་ཡིན། ། འབྱོར་ན་བྱ་  
 བེ་ཆོག་པ་ཐེ་ཆོམ་མེད། ། རྩེ་ལན་དང་པོ་གཞུང་ལས་ཀྱང་། ། འཇམས་ཆེ་  
 མཆོག་རུ་རྒྱང་འཇམས་ཏེ། ། སྤན་ནད་སྦྱར་རུ་འཇིག་པ་བྱེད། ། དེ་ནས་སྤན་  
 ལ་འཇམས་ཆེ་ལྷག ། བྱི་སྤན་ནམས་ལ་ལུམ་ཡང་ལྷག ། ཁག་སྤན་ནམས་ཀྱི་  
 འཇམས་ཆེ་ནི། ། རྩེ་བའི་སྤན་ནམས་འདྲ་བ་ལ། ། ཁ་སྦྱར་ཆེའི་པ་ལ་  
 དང་། ། ཐལ་སྤན་རྣོན་པོ་བཏང་བར་བྱ། ། བད་ཀན་ལ་ནི་གཅིག་གམ་  
 གསུམ། ། མཁྱིས་པ་ལ་ནི་ལུམ་བདུན། ། རྒྱང་ལ་དགུའམ་བརུ་གཅིག་  
 བཏང་། ། དེ་རྩེས་འཇུས་བཤེར་བཤལ་གྱི་སྦྱངས། ། བརུད་བཤེར་སྤན་  
 རྩེས་རིག་པས་བཅད། ། རྩེས་རྩེས་མགོ་པོ་ན་བ་ལ། ། རྩེ་མར་བྱོད་པར་སྤྲུག་པའི་



བདུག ། ལག་རེ་བང་ཚད་ཡོ་སྤྱིད་ནས། ། རྟོད་དུ་འགྲིལ་བའི་གོས་དཀའ་ཡིན། ། སྤྲན་ནི་  
 ཨ་དཀར་བརྒྱུད་པ་བཏང་། ། གཙོ་བརྒྱུད་སྟག་པ་སྤང་ལ། ། སྤྲ་ཤྲ་གཙོ་བོ་བརྒྱུད་པ་  
 བཏང་། ། དགོང་མོ་ཨ་དཀར་བརྒྱུད་པ་བཏང་། ། ཚ་ནི་སྤྱིང་ཚ་སྤྱིང་གཏར། ། སྤང་དུ་  
 འགྲིལ་ནས་ཡོང་ཚ་གཏར། ། གྲག་ལ་ཚོད་ནས་ཁྲག་གཙོད་བྱ། ། མཁལ་མར་འགྲིལ་ནས་ཚ་  
 འབྲས་བྱ། འབྲང་དང་བུ་རྟོད་ལྷག་པ་ལ། ། འོ་མ་འཇམས་སྤྲོས་འབྲས་བྱས་  
 ལ། ། སྤྲར་དང་སྤྲུལ་སྟགས་མེད་པར་བྱ། ། རྟོད་པའམ་མར་དང་སྤྲིམ་མར་བྱག།  
 སྤྲན་པའི་སེམ་མོ་ལག་པའི། ། དྲིག་བྱས་ལ། ། དག་པར་འབྲང་བུ་རྟོད་འབྲས་ལ་  
 མར་གྱི་བྱག ། སྤྲུང་སྟོག་པ་ལྟ་བུར་འབྲག ། ཀླང་པར་ཐག་སྟགས་བདུང་  
 ལ་ཟད། ། ཐག་པ་ལ་ནི་དབྱག་པ་དེབ། ། གཡིག་དུ་འབྲག་གཡེར་མ་ཞིབ་བཏག་  
 ཐུན་རེ་བཏང་། ། རྟོད་རྒྱུ་འཕང་དང་མོ་ཚལ་ལ། ། ཕྱིང་པ་མར་གྱི་བྱག་  
 སྤྲོས་སྤྲོ། ། རྟོ་འམ་སྟག་དེའི་སྤྲངས་སྤྲུ་སྤྲོས་པའི་བདུག ། ཨོ་དཀར་རམ་  
 བོད་དམར་རམ་བོད་ཁྲག་ཉག་རམ་སྟོད་མར་ཟན་ལ་བུལ་སྟོག་བཏབ་ནས་  
 རྟོར་བཏང་ནས་ངེས་པར་འཐོན། ། ཨོ་སྟག་སྟག་སྟག་སྟག་སྤྲང་ཐར་ཐར་སྟ་  
 རྟུམ་ཆང་གི་ནང་དུ་འཁོན་དུ་བྱ་ཅན་བཅུག་ལ། ། སྟགས་སྤྲུམ་བརྒྱ་ཅམ་སྤྲུམ་  
 བཏང་ནས། ། བྱ་དང་བྱ་རྟོག་མ་སྟོན་པ་ལ་ཕན་ནོ། ། ཡང་གོ་བའི་གྲེ་བ་  
 དང་། ། རྒྱ་བྱ་སྤྲར་ན་བཏང་ན། ། བྱ་རོ་ཁོང་དུ་ལྷས་པ་ཕྱལ་དུ་སྟོན་ནོ། །  
 ཡང་མན་ངག་ཟབ་མོ་ལ། ། ཏ་བྱ་ཐ། ཨོ་གས་མི་ནི་ག་སི་སྟ་རྟ། ། དབུ་ཆེན་  
 དུ་བྲིས་ལ། ། མིའི་སྤྱི་བོ་བྱོལ་སོང་གི་ར་ལ་ཡིག་གེ་མགོ་བྱེན་དུ་སྤྲན་ནས་སྟགས་  
 སོ། ། སྤྲོས་མ་ཐག་མ་སྤྲོལ་ནས་བུ་རྟོད་ལྷག་དགོ་ཡོད། ། བྱད་མེད་ཀྱི་ཤ་ལ་  
 འབྲིན་པ་ནི། ། ཀ་པ་ཡན། ། ཅེས་པ་བྲིས། ཕྱི་ལྷག་ལ་འབྲུག་སྤྲུམ་བྲིས། །  
 ཡོ་རྟམ་རབ་གནས་བྱས་ཏེ། ། མགོ་བོ་གཡས་སྟོགས་ལ་བཏགས། ། དེ་རྒྱུས་  
 ཡིག་གེ་མེ་ལ་སྤུལ། ། ཡང་ན་བྱ་དང་ཤ་མ་འབྲིན་པ་འདི་རྟར་རོ། ། སྟགས་  
 འདི་མར་དཀར་སྤང་སྤྲར་ལ། ། ཁོང་དུ་བཏང་བ་མན་ངག་ཡིན། ། སྟག་ནི།

ཆེག་མོ་ཤུ་ལ་གར་བ་པད་ཏ་ར་ཏ་ར་སྟུང་། ཡང་ན་འབྲུ་ཅུད་སྒྲིང་གང་  
 ལ། ། བུར་རམ་ཐེབ་མོ་ཚམ་ཞིག་བཏབ་ཏེ། ། རྒྱགས་འདི་སྒྲིང་ཆོ་གསུམ་  
 བཏབ། ། ཇི་ཡིབ་ཤི་ཅན་ཤུག་སྟུང་། ། ཡང་གཅིག་ཀྱི་རེ་བཞག་བྱས་ལ། །  
 རྒྱག་འགོར་སྟང་ལ་རྒྱག་ཞུས་ཤིང་། ། འཕྲང་བ་མགོ་ནི་མར་ལ་སྟིག ། ཇི་ཀ་  
 ཀམའི་ལམ་ཕྱེད་ཀྱི་ཀྱི་མའི་ལམ་ཕྱེས་ཤམ་ནའི་ལམ་ཕྱེ་ན་མོ་འབྲུང་བ་བཞིའི་  
 ལམ་སོལ། དེའི་འབྲུང་བ་ངས་སོ། ། ཡང་རི་བོང་གི་རིམ་མ་བདུན་ལ་  
 ཡང་། ། རྒྱག་འདི་ཞུས་ཤིང་ཆང་ལ་བཏབ་ལ་བཏང་། ། འདིའི་ནད་ལ་གྲོལ་  
 བ་འགྱུར། ། ཇི་ཨེ་མ་ཤར་ཨེ་མེ་ཤད་ཉེད་ཉེད་སྒྲུང་ཤིག་པར་སྟུང་། ཅས་  
 སོ། ། ཡང་མར་དཀར་ལ་རྒྱག་སྒྲུབ་བཅད་བྱས་ལ་བཏབ་ལ་བཏང་ངོ་། ། ཇི་ཨ་  
 ཀུ་ཉི་ཀུ་ཀུ་ཉི་རོ་ཤམ་རི་སྟུང་ཤམ་མི་སྟུང་། དེ་ལྟར་རྒྱགས་མཆོན་གཉིས་པོ་  
 དེས། ། བུ་དང་བུ་མོ་གཉིས་ཀའབྱིན། ། ཤམ་འདོན་པ་ལ། ། རྒྱ་རུ་ལུགས་  
 རུ་རྒྱ་ཆོ་དང་། ། ཆོ་ལ་བཞི་ལུག་གིས་ཤམ་མང་གི་ཆོད་མ་ལ་བཏབ་ལ་བྱིན་  
 བོ། ། དེས་འབྲུང་ངོ་། ། ཡང་བུ་དང་བུ་རོག་མ་ཐོན་ན། ། ཇི་རྒྱ་ཆར་བདེ་  
 བར་བྱ། དབང་པོའི་སྒྲི་བྱེད། འགྲོན་བུ་དང་རྒྱ་བྱའི་སྒྲི་བསྟེགས་པའི་ཐལ་བ་ཆང་ལ་  
 བཏབ་ལ་མདུན་རུ་ཞག ། རྒྱག་འདི་ན་ཅིང་སྒྱི་རྒྱག་རུ་ཐལ་ལྷག་ཉིག ། དེ་ནས་ཆང་དེ་སྒྲུང་  
 དེའི་ཐོན་པར་འགྱུར་རོ། ། སྒྲུམ་མ་བུ་སྒྲུམ་གྱི་གདམ་པའོ། ། དུལ་རྒྱ་གར་དུ། ། རྒྱལ་  
 པོ་མ་སྒྲུམ་དགའི་བཅུན་མོ་སྒྲུམ་མ་འཁྲུངས་པར་གྲོང་ལ་ཁད་པ་ལ། ། རྒྱལ་པོ་  
 བཀའ་རྒྱལ་པ། ། ངའི་བཅུན་མོའི་སྒྲུམ་རྩ་ཐོན་པའི་ཐབ་ཤེས་ནས་མ་གྲོང་པ་  
 བྱང་ན། ། རྒྱལ་སྲིད་བཞི་ཆ་སྟེར་ཞིང་ང་རང་གི་འཆོམ་ན་རྒྱལ་སྲིད་དབང་ཆེ་  
 འཇུག་པ་ཡིན། ། འཕྲལ་དུ་ཡང་གནང་རྒྱན། ཆེན་པོ་བྱེད་ཟེར་ནས་གྲག་པའི།  
 བྱི་པའི་སྒྲི་མཁན་མ་གཅིག ། ངའི་དེ་ལྟ་བུས་ཐབ་བྱེད་པར་རུས་ཟེར་ནས།  
 མོའི་ཐབ་བྱས་པ། སྒྲུམ་དེ་འཕྲལ་འཁྲུངས་པའི་སྒྲུང་བ་སྟངས་སོ། ། རྒྱལ་

པོའི་གནང་སྤྱོད་ཆེན་པོ་གནང་། ། རྒྱལ་སྤྱི་ལ་དབང་ཆེན་བྱུང་ངོ་། །  
 རྣམས་འདི་མ་མགོན་ཅི་མེད། ། བཤམ་ན་སྤྱོད་པར་རྣམས་ཆེན་ཁྱད་པར་  
 ཅན་འདི་ཡིན་ནོ། ། ཏ་ལག་པ་གཡས་ལ། ལེ་བྱུང་། བ་ལེ་ལག་པ་གཡན་ལ།  
 ཤིག་སྤྱ། ལྷན་སྤྱོད་ཀྱི་ཉུགས་སོ། ། དཀར་བྱུང་། ཏིང་པ་ལ་མག་རྒྱུ་པ་གཉིས་  
 ལ་བཏགས་སོ། ། ཤིག་ཤིག་རབ་གནས་མི་དགོས་སོ། ། རྒྱ་གར་མ་ཏི་པ་ཆ་ཆེན་  
 བས། ། རིམ་པར་རྒྱུད་པར། དེ་ནས་བྱག་སྤོང་མཁས་པའི་བྱག་དུ་རྒྱུད།  
 ལྷག་ལྷ་སྤྱོད་ཏིང་ལྷག་ལ་གྲོལ་ན། ། ལུ་རྩལ་ལྷག་ཡོང་བའི། ། རྣམས་འབྲལ་ལ་  
 འགྲོལ་བ་གཡལ་ཆེ། ཟབ། ལུ་དང་ཤམ་འདྲོན་པ་ནི། ། ཅི་ཤ་ཤ་སམ་བྱེ་ཤ་འི་  
 ཤ་སམ་བྱེ་འབྱུང་པོའི་ལམ་སྤོང་བྱེ། ། རྣམས་འདི་སྤྱོད་གཙུགས་ན་རེག་ན། ། ཤིག་ལུའི་སྤྱོད་  
 རྣམས་བྱེ་སྤྱོད་ལ། ཅི་ཅི་ཀ་ལེ་མ་ཀ་སེ་སྤྱོད་ཅེས་བྱེ་སྤྱོད་མ་གྲིས། ཅི་ཅི་ཤ་པ་མ་ཀ་པ་  
 ཀེ་སེ་སྤྱོད་ཅེས་བྲིས་ལ་མའི་འབྲལ་དུ་བཏགས། ལྷག་གི་རྩ་གཡས་ལ་  
 བཏགས་སོ། ། ཏ་བྱུང་། དེ་ནས་ཤ་མཐོན་ལ་ཁད་ལ་མ་གྲོལ་ན་བྱེ་སྤྱོད་ལྷག་ན། །  
 འབྲལ་བྱེད་རྒྱུ་དུ་ཏ་ཤིག་གི་བྲིས་པའི། ། ལེ་ཆེ་བཙུ་བྱག་དག་ལ་རིམ་པ་  
 བཞིན་རི་དང་ཉི་ཟླ་ཡིད་མིག་འདྲོད་པ་སྤྱ། ། དྲག་པོ་རྒྱལ་པོ་མེ་བྱག་མདའ་  
 དང་བྱག་རྩ་ཆེ་རྩའོ་ནམས་ལ་གང་བཞིན་དུ། ། དབྱང་ཡིག་བཙུ་བྲིས་ལ་  
 རབ་གནས་བྱས། ། བསྐྱེས་རྒྱུ་པའི་དྲིག་མེད་ཟང་གི་སྤྱོད་། ། འཁོར་ལ་  
 བྲིས་ལ་ནད་པ་ལྷ་བྱུ་བཞུགས། ། རྣམས་པའི་ཟང་དེ་རྩུང་ཟང་རྩུང་བར་བྱ། །  
 ལྷུང་དུ་བྲིས་པ་ཆ་ལྷུང་པ་ཡིན། ། འདི་བྲིས་བརྒྱུ་ལ་དཀར་གྱི་བྲིས་ནས། ། མག་  
 བཞུགས་མ་ལོག་པ། མིག་སྤྱོད་བཙུག་པའི་བྱུང་བྱུ་རྩལ་ཐོན། འཛམས་བྱེད་གྱི་འཁོར་ལ་  
 དུ་འཁོར་བྱུང་པ། དཔལ་ལྷན་འཛམས་བྱེད་གྱི་བྱག་ལེན། རྣམས་པའི་བྱེད་གྱི་བྱག་ལེན་ཤིན་དུ་  
 ཟབ། ། བྲི་ལམ་སྤྱོད་བརྒྱུད་ལ། ། རྒྱུའི་མདྲོད་མེ་ལ་བསྐྱེགས་པའི་ཞོབ། ། རྩ་རྩུང་ལ་བཏབ་  
 ལ་དེ་ལ་སྤྱོད་རྒྱུ་དང་བརྒྱུད། ། ཆོན་པ་བཞིན་བཅད་ནས་རྟེག་ཐེབས་བཞི་བྱའོ། ། རྣམས་ནི།  
 ཅི་ཅི་སྤྱོད་ཅི་ཅི་སྤྱོད་ལ་གར་པ་ཤུ་སམ་ཏར་རྩ་རྩ་སྤྱོད་ཐེ་ཆོམ་མེད་དགོ་ལེགས།

༡༡ མུ་ འབྲུང་པོ་བཙུང་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བཟུགས། ། འབྲུང་པོ་  
 ཐམས་ཅད་འཛིན་མཛད་པའི། ། རྩོམ་འཛིན་པ་ཕྱག་འཛུལ་ལོ། ། རྩལ་  
 བསྐྱུང་རྩོམ་གྱི་ཆ་ལ། ། འཛིན་ན་མེ་ཉིག་པག་གུན་དང་། ། དྲིས་འབྲུམ་པག་  
 ལྷང་ཨ་ཀ་ཏུ། རྩོམ་ཉིག་པ་པཙན་དུག་གུ་གུལ་དང་། ། དྲི་ཆེན་ཐུགས་པ་  
 བཟང་པོའི། ཉམ་ཁྲིས་མེར་ལུ་ཟེ། ། སྐྱུ་ནག་ར་བཞོལ་སྐྱུང་བུན་དང་། ། ཆེལ་  
 ཆེན་རྒྱས་སྤྲོས་ཅན་ཀར། ། གཡེར་མ་ཤ་ཤོ་རུ་རྩ་དང་། ། མེན་མོ་ཁྱུར་མེའི།  
 བ་གཡའ་ཡིས་ཤ། ། སྤྲི་ཡང་འབྲས་གསུམ་སྐྱེར་ཁམ། ། ཡུང་དཀར་ལྷོང་ར་  
 ཤིང་ཆ་དང་། ། གུར་གུམ་གྱི་དག་ཤིང་གུན་དང་། ། འདི་མས་སྐྱུ་སྐྱུར་བའི་  
 རབ་གནས་བྱས་རིལ་བུའི། ། གདོན་ནམས་གུན་ལ་ཐར་བ་ཐེ་ཆོམ་སྐྱུ་སྐྱུར་རེ་རེ་བ་  
 དུད་པ་བདུག་མེད། ། རང་བསྐྱུང་རྩོམ་གྱི་ཆ་ཡིན། ། རང་ལ་ཅི་བེ་འདི་ལ་  
 ཟེ། ། གཅེས་སྤྲས་ཀྱི་ལ་སྤྲིང་ལ་ཆངས་ལོ། ། མི་ལ་མི་དཔེལ་ཆིག་རྒྱུང་  
 ཡིན། ། ཟབ།

༡༢ མུ་ སྐྱུ་བྱེད་བཙུང་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བཟུགས། ། གུ་རུ་ཤེ་རུ་ལ་  
 བ་ལོ། ། རྩལ་ཤེས་སྐྱུ་བྱེད་ནད་བཞི་འདི། ། སྤྲིང་སྤྲིང་མིང་མི་བདེ་མེལ་བ་  
 དངས། ། གཞན་ལ་མུ་ཉན་དང་། ། ཟ་སྐྱུང་མི་འཕྲོད་གདོན་གྱི་སྐྱེད། ། ཡིད་  
 དེ་ལམ་ལོག་སྐྱུ་བར་བྱེད། ། ཨ་ཀ་རུ་དང་རྩོམ་སྤྲིང་ལོ་ཤ། ། རུ་རྩ་ཐུན་པའི་  
 ཁྲག་རྒྱུང་གྱི་ལ་པན། ། ཨ་བྱག་ཐུན་པའི་ལུ་པ་གཟེར་ལ་པན། ། ལི་ཤི་ཤ་ཆེན་  
 ཐུན་པའི་བདུན་པ་སྤྲིང་། ། རྒྱུང་མེལ་རི་ཐོང་སྤྲིང་ཐུན་བརྒྱུང་པའི་སྐྱུ་འཕྲོག་  
 མེལ། ། ལྷ་བཙུན་འཕྲོང་ཅེའི་ཨ་བརྒྱུད་ཡིན། ། ཡང་ན་བྱ་ཁྲུང་ལུ་པ་རྩོམ་  
 སྤྲིངས། ། ཅེས་པ་རྩོམ་སྐྱུ་ཐུབ། ཁྲུང་ལུ་ཐུང་ཐུབ། སྤྲིངས་སྐྱུ་བཙུན་པ་  
 བཏོང་། ། ཐོང་ར་ཞོག་གཅིག་ཆང་དུ་སྤང་ལ་བཏང་། ། ཨ་རུ་རུག་འཕྱར་བྱེ་  
 མ་རྒྱུལ་བསྐྱུས། ། མར་བཀོལ་བཟང་རུག་བྱར་རམ་བཏབ་ལ་བཏང་། ། སྐྱུ་

བྱེད་རྒྱུ་འགྱུར་ལོག་པ་དག་ལ་ཕན། ། ཐབ་དང་ཕ་ན་རྒྱུ་དང་མི་ལྡན་ཆེད་  
 པར་སྒྲན་བར་གྱི། ཆད་ཡིན། ། སྒྱུ་བྱེད་རྗེས་བྱེད་གང་ལ་ཡང་། ། བྲག་འབྲིས་  
 ཐུག་བཅས་བཅས་མི་ལེན། ། ཆ་བ་དག་པར་སྤྱང་བྱས་ཏེ། ། ཞེས་པ་དེའི་  
 ཐུག་ལེན་དགོངས་པ་ནི། ། གོང་དུ་སྟོན་པའི་སྟིང་བཤལ་སྒྱུར་བ་ཡིས། ། བྲག་  
 འབྲིས་ཆད་སྒྱུ་བྱེད་རྗེས་བྱེད་སྟགས་ལ་ཕན་ཆེད། ། ར་ལེགས་པར་སྤྱང་བ་ཡིས། །  
 རྒྱུང་མེད་སྟིང་གིས་སྒྲུབས་དང་ཁུལ་བ་ཅེས། ། སྟིང་ཆེན་རབ་འཛོམས་མདོ་སྟེ་  
 སྒྲིག ། བྱུང་པར་འདི་ལ་བཟའ་མདོས་དང་། ། སྒྲིག་བདག་མདོས་ནི་བྱང་  
 བར་བྱས། ། གང་ཞིག་ཤ་དང་ཆང་སྤང་ཞིང་། ། ཕན་པ་ཚོན་ཅིང་གཙང་སྒྲ་  
 བྱས། ། སྟིང་སྟོབས་ལྡན་པའི་ལྡན་གཅིག་སྟེས། ། སྒྲུང་སྒྱུ་བྱེད་འབྱུང་མི་  
 འགྱུར། །

༥ ཡས་མར་གྱི་འཕོག་པ་ལ་སྒྱུ་བྱུང་དག ཁྲའི་སྟིང་གིས་ཤ་ཞིབ་  
 བྱུག་ཆང་ལ། སྒྱུར་བ་ལན་གསུམ་སྒྱུར། དེ་མ་ཁུ་ཅ་ན། ར་ཏི་སྟོས་དཀར་  
 སྟིང་ཞོ་ཤ ། སྒྲིག་པ་གཅིག་སྟེས་བའི་མར་ལ་རྟ་བྱས་ལ་བཏོང་། དེའི་  
 འཕོགས་བ་མི་འཁྱར་འཁོར་ཡིན། པ་མེལ། གོང་གི་སྟིང་ལྷ་སྟིང་གོང་། གཟའ་  
 དུག་ནག་པོ་ཞིབ་པར་རྟགས་ལ། ཐུན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་གཅིག་བྱིན་ན་རུལ་བ་  
 འདོན། ། དེ་ལྟར་ཡང་ཡང་བྱས་པའི་འཕོག་པ་མ་ཤར་ལ། འཕོག་ལ་རྒྱང་པའི་  
 ཐེག་ཆེན་ལ་སྤང་བུ་སྟོན་ལ་རིང་བ་གཅིག་རྟག་ལ། འཕོག་ཆད་བྱུང་བ་དང་ལོགས་ནས་ཡོད་  
 པའི་མེད་སྤང་བུའི་སྟེ་ལ་ཐེན་པའི་འཕོགས་མི་རུས་ཤིན་ཏུ་ཕན། སྟིང་ན་ཁ་སྒྲིག་པ་ལ།  
 གཏམ་ཡེ་མི་ཡོང་བ་དང་། ཞེན་རེ་ཡོང་བ་གཉིས་ཡེ་མི་ཡོང་བཅས་སྤོའོ། །  
 སྟོན་སྟོང་ནས་གྱི། སེབ་ལུས་སྤང་ན་མི་རུལ་བ་ས་མ་འབྲུ་ཡོང་དེ་ནི་སྟོང་འདི་ཁ་ལ་བྱེད་  
 ལུགས་སོ། ། ལ་བྱ་ཏི་ཏིའི་སྟོང་བྱང་། གཏམ་ཡེ་མི་ཐོན་ན་སྟོང་རེང་པོ་  
 བྱང་། གཏམ་ཞེན་རེ་ཡོང་བ་ལ་བྱེད་དམ་གསུམ་ཆ་རེ་གཏང་། ལྷག་པ་ལ་

བྱན་པ་བསལ་བ་བདུག་ན། འཇིགས་ཤིང་སྐྱག་པའི་ཚོག་བྱ། དེའི་ཚོའབྲབ་  
 སྐྱེས་ནས་གཏམ་ཐོར་ཐོར་བ་སྲིད། མགོ་མའི་སྐྱག་པ་ཁ་འབྱེད་དང་འབྲུལ་  
 གྱིན་བཅོས། རྗེད་ངེས་བྱན་པ་མི་བསལ་ན། རོ་ཏི་ཞོ་ཤ་སྐྱར་གྲར་གུམ། ལ་  
 བཏང་། ། བྲེ་བ་འགག་ན། བྱ་མོད་བྲེ་བ་དྲི་ཚུ་ལུལ་ལ་བཏང་། ། ཏུང་པ་  
 འཁར་ཚོང་བསྐྱང་བར་བྱེད། ། ཅེས་པ་སྐྱ་ཅི་གྲུ་གུལ་དང་། ། གཟའ་དུག་  
 པའི་མེ་ཏོག་དང་། ། ཤ་ཚེན་རྟ་པོན་སྐྱ་ནག་དང་། ། སྐྱར་བྱུན་ལུ་བྲི་ཐོང་རོ་  
 དང་། ། སྐྱག་སྐྱ་ནམས་ཏུ་བ་བདུག་ནི་བཟའ་སྐྱར་ཡིན། ། ལྷ་ལ་སོག་དོགས་  
 སྐྱོབ་སྐྱན་ལ། ། སྐྱར་སྐྱོས་ཤུག་པ་མཁན་པ་དང་། ། རོ་དྲིག་ནམས་ནི་བསྐྱན་  
 པ་ཡིས། །

༺ མེ་གཟའ་སྐྱག་པ་མ་འབྱེད་ལ། ། ག་བུར་གང་ཐིག་སྐྱོས་དཀར་  
 དང་། ། ཞ་ག་བུ་དང་བཟང་དུག་གང་ཆུར་སྐྱར། ། སོག་པོའི་གཟས་ནད་ཁ་  
 འབྱེད་ཡིན། ། གཟའ་སྐྱན་ཡོད་བཞི་མེ་ལྟར་དགོས་པ་ལ། ། བཅན་དུག་སྐྱ་བ་  
 གྲུ་གུལ་དང་། ། བཟང་དུག་དུམ་རེ་དྲི་ཚུ་ལ། ། སྐྱར་བ་ཆས་སུས་གཏར་རི་  
 བུག དེ་རྗེས་གཏར་བ་ཉེས་པ་མེད། ། མེ་ཆ་བྱེད་ནས་སྤ་བ་ལ། ། བཅན་  
 དུག་སྐྱ་གུལ་ཤུད་ག་གསུམ། ། སྐྱེས་ནས་མེ་ཆ་བྱས་པའི་མཚོག་ ། སྐྱགས་འདི་  
 མེ་ལྟར་གང་བྱེད་ལ་བཏབ། ། ཤིག་ཤིག་ཁྲོལ་ཁྲོལ་བྱེད་བྱེད་སྐྱ་ལྷ། ཟབ་ཨི་ཐི།

༡༥ རྩ སྐྱའི་མཛོ་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱང་བཟུགས། ། བཅོམ་ལྷན་  
 ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ལ་བྱག་འཚལ་ལོ། ། སྐྱའི་མཛོ་བཅོས་འདི་ལ་དོན་གསུམ་  
 རྟེ། ། རོས་འཛིན་རྟགས་ཐབས་གསོ་ཐབས་གསུམ་པོ་ལ། ། རྟག་པ་རྒྱུད་དུ་  
 གསལ་བ་འདིར་མ་སྐྱོས། བྱད་ཀྱི་དངོས་པོ་འཛོམས་པ་ལ། ། སྐྱན་དུས་ཁོང་  
 སྐན་རིལ་བུ་བཏང་། ། བཟང་དུག་དང་ནི་སྐྱི་མང་དང་། ། སྐྱར་མོད་སྐྱར་  
 པའི་རིལ་བུ་དང་། ། སྐན་ཅམ་ཞག་ནི་ཉེར་གཅིག་དུ། ། གསུམ་གསུམ་གསུམ་

ཡར་རྟེན་པ་ཡིས། ། སྤྱོད་འགྲོ་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་ཅེས། ། དངོས་བཞི་སྤྱོད་གྱི་  
 སྦྱར་བ་ལ། ། ཨ་རུ་གསེར་མདོག་གི་ཤུས་གཅིག་བཅའ་དུག་ཆ་ཕྱེད་རུ་རྟ་ཨ་  
 རུ་རའི་ཕྱེད། ། ལྷི་མང་ཆ་གསུམ་སྤྲུ་ཆེ་ཆ་གཅིག་བཏང་། ། སྤྱད་ག་ཆ་ནི་ཕྱེད་  
 དང་གཉིས་ཡིན་ཏེ། ། བྱང་པ་པི་པི་ལིང་གཉིས་ཆ་རེ་ཡིན། ། གྲུ་གྲུ་ལ་ནག་པོ་  
 སྤྱོད་ཅམ་ཞིག་བཏབ་ནམས། ། ལོ་བརྒྱད་ཆུས་བྱན་སྤྱོད་མ་ཅམ་དུ་སྦྱིལ། །  
 གསུམ་ཡར་རྒྱན་དུ་རྟེན་པ་མན་ངག་ཡིན། ། སྤང་བའི་ཟས་ནི་ཤ་མར་རུལ་  
 སྤང་དང་། ། ཉ་ཤ་ནང་ཆ་ཆང་ནམས་དང་། ། རྟ་པོ་གཉིས་ཅམ་ཅ་བཤལ་ཕྱེད་  
 དུ་ཕུན་སྦྱེད། ལྷན་དུ་གོང་ལྟར་རྟོག་མེ་ཉི་བུད་མེད་ཆག་པ་སྤང་དབས་དང་། །  
 མན་ངག་སྤྱོད་སྦྱར་ཅིག་ནི་འདི་ཡིན་ཏེ། ། སྤྲུ་ཆེ་ཆོས་སྤྱོད་ལུ་བྱེ་མེར་པོ་  
 དང་། ། མིའི་ཆོས་ཆེན་ཡང་ན་མིའི་བཞུན། ། སྤྱོད་མའི་དྲི་ཆེན་དྲི་ཆུས་  
 འདམ་རྟག་བྱ། ། རིལ་བུ་གོང་ལྟར་སྤྱོད་མ་ཅམ་དུ་སྦྱིལ། ། རིལ་སྦྱར་གཉིས་  
 པོ་སྤྲུ་རེ་རྟེན་པ་ཡིན། ། ཕྱི་ནས་བྱུག་པ་སྤྱོད་གྱི་སྦྱར་བ་བྱས། ། གྲུས་པ་བརྒྱ་  
 ཆོས་རྟ་པོ་ན་སྤྲུ་ཆེ་དང་། ། ལུ་བྱེ་སྤྱད་ག་མི་ཆོས་རའི་བཞེས། ། ཤིང་ཀུན་ཆ་  
 བྱའི་མདོད་དང་བཅའ་དུག་དང་། ། ཅན་ནན་དཀར་པོ་ཡུང་དཀར་གཡེར་མ་  
 དང་། ། རྟ་ཉི་ཐར་ལུ་དུར་བྱིད་སྦྱི་མོང་དང་། ། མིའི་དྲི་ཆེན་དྲི་ཆུ་བྱེ་མིའི་  
 སྤྱོད། ། སྤྱོད་སྤྱོད་ཉི་ཤུས་ཅ་གཅིག་ཞིབ་པར་བཏག་། ། དྲི་ཆེན་ར་ཞོབ་གཉིས་པོ་  
 པོང་ཆེཅམ། ། སྤྱོད་རྟ་དུད་པ་བྱེ་ལ་སྦྱར་བའི་རྟ། ། སྤྱོད་པ་ལོ་བརྒྱད་དྲི་ཆུ་  
 བཟང་པོ་དང་། ། དེ་གསུམ་གང་བདེ་སྦྱར་བའི་བྱུག་པ་ནི། ། བྱད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
 སྤྱོད་རྟ་ཡོད་པར་གོ་བ་ཅམ། ། ལུས་ལ་ཡང་ཡང་བྱུག་ཅིང་ཉི་མ་བདུག །  
 འོག་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱུག་པའི་སྤྱོད་དེ་མེ་ལ་བསྐྱེད་ཤང་ལམ་དུ་སྦྱི་བའི་གཙུག་ཏུ་བ་སྤྱོད་སྤྱོད་  
 བཏྲང་། གྱི་དུ་བ་བཏང་བ་ཅེས། ། སྦྱོབ་དཔོན་གྱའི་གདམས་པ་སྦྱིང་པོ་  
 ཡིན། །

༩ སྐྱབ་དཔོན་འཕགས་པ་སྐྱ་བྱ་བ་ཀྱི། ། བདུད་ཅི་འཆི་སྐྱ་སྐྱ་  
མཆོག་སྟེ། ། བདུད་ཅི་སྐྱ་དུག་པ་ནི་ཞེས་དང་བྱ། ། སྐྱ་སྐྱབ་དཀར་པོ་ཞེས་  
དང་བྱས། ། བདུད་ཅི་ཕྱང་ལོ་ཞེས་དང་བྱ། ། ལོ་བཟང་དཀར་པོ་ཞེས་དང་  
བྱ། ། ཡོངས་སྐྱ་གསལ་པ་བྱི་ཕྱེ་དཀར་པོ་ཡིན། ། དུས་བདུས་གྲིབ་ཀྱི་མ་བྱས་  
པའི་བཟང་པོ་དེ། ། སྐར་མ་རྒྱལ་གྱི་ཉིན་མོ་ཅི་བཞིན་སྟག། ། ཨ་རུ་གསེར་  
མདོག་ཀར་སྟགས་སྐྱ་བཏང་། ། དེ་ཆེན་མ་ཡིན་ཤིང་གི་པ་བྱར་སྟག། །  
ཐུན་གྱི་གང་ནི་ནད་གྱི་བཞི་དང་སྟར། ། བདུད་ཅི་ཕྱང་ན་སྐྱ་པ་གཅིག་ནས་  
སྟེ། ། བདུད་ཅི་ཕྱང་ན་སྐྱ་པ་གསུམ་གྱི་ཐོན། ། མཛེད་ནད་ལ་སྐྱབ་འདི་རྒྱལ་པོ་  
ཡིན། ། མན་ངག་འདི་ཞེས་ཞེས་དམར་བྱིད་ལ། ། བདུད་ཅི་སྐྱ་དུག་པ་བྱ་  
བའི་སྐྱ་དུ་ནི། ། བདེན་པ་བདར་ཞིང་ཆབ་སྐྱད་གཏོར་མ་བཏང་། ། སྐྱ་  
འགོ་དུས་སྐྱ་རྩ་ལོར་བཅས་པ་བཏང་། ། མ་རུལ་བམ་སྐྱ་མེད་པར་སྐྱམ་པ་  
དེ། ། གེ་གང་ཆད་ལ་ཨ་རུ་གསེར་མདོག་ནི། ། རྟོག་པོ་གསུམ་བཅུ་ཀར་གང་  
འོས་ནམས། ། སྐྱ་བ་ཡར་དོས་ཆོས་པ་གསུམ་ནས་གཟུང་། ། སྐྱ་འགོ་ཆབ་  
སྐྱད་བདེན་བདར་སྐྱ་བཏང་བྱ། ། ཐུར་མགོ་ལམ་པ་རེ་རེ་བཏང་། ། རང་  
གི་དྲི་རྒྱུ་བར་པ་སྟེ། ། སྐྱ་འབྲུག་བྱང་ན་ཞག་གསུམ་ངལ་སོས་བྱེད། ། ཟིང་  
ཐུང་མི་བྱེད་རྒྱུ་ནི་སྐྱང་བར་བཅས། ། འདི་ལ་ཡོན་ཏན་སྐྱང་དང་ལྷན། །  
ལུས་གྱི་ནད་གཞི་ཀྱན་ལ་ཕན། ། ཐུང་པར་སྐྱའི་དུག་གསུམ་སེལ། ། སྐྱ་གྱི་  
རྒྱལ་པོ་དཀར་པོ་དུག་འཛོམས་བྱ་བ་ཡིན། ། ཟབ།

༡༠ ལྷ ཐུག་རྫོང་ལྷ་རྩ་ལ་བཞུགས་པའི་གཟུང་བཅོས་ཡིག་རྒྱང་  
བཟུགས། ། མི་ཨ་མྱ། དཔལ་ཐུག་ན་རྫོང་ལ་ཐུག་འཆོལ་ལོ། ། གདམས་  
པ་འདི་འདི་བཞུང་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནི། ། ཆོས་རྒྱུས་གཡའ་བཟང་བ་དེ་ཉིད་དུས་  
གཅིག་གི་ཆོས། རྫོང་ཁ་ཐུག་གྱི་རེ་ཁྲིད་གཅིག་ནས། སྐྱབ་པ་དམ་པོ་མཛད་



ཅིང་བཞུགས་ཡོད་པའི་དུས་ནས། ཉང་མ་གཅིག་གི་ཆོ་མི་དཀར་པོ་ཤེལ་གྱི་  
 སྒྲིབ་བལག་ན་ཁྱིའི་བ་གཅིག་མདུན་གྱི་བར་སྤང་ལ་པར་འགྲོ་ཚུར་འགྲོ་བྱེད་  
 པ་མངོན་སུམ་གཟིགས་ཏེ། དེ་ལ་སྒྲུ་མས་ཁྱོད་སྤྱིན་གསུང་པས། ང་གཟུང་  
 བདུད་ར་རྩལ་ལ་ཡིན་ཟེར་བ་དང་། ། དེ་མ་ཁང་སྒྲུ་མས་གཏོར་མ་བྱིན་བདེན་  
 པ་བདར་ནས། ཁྱོད་གྱི་སེམས་ཅན་ནམས་ལ་ནད་སྣ་ཆོགས་བཏང་ནས་སྤྲུག་  
 བསྐལ་ལ་དྲག་པོ་མི་ཟད་པས་བཟེར་དུ་བརྩུག་པའི་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་པ་ཆེ་བ་དང་།  
 བྱིན་ཁྱོད་མ་བྱེད་བྱས་བཀའ་དགོ་མཛད་པས། ཁོས་ན་རེ། སྤྲོན་གྱི་སྤྲོན་ལམ་  
 གྱི་སྤྲོབས་གྱི། ། འདི་ལྟ་བུ་མི་བྱེད་པའི་དབང་ནི་ང་ལ་འང་མེད་གྱིས། འོན་  
 ། ཀྱང་ནད་གྱི་ཡ་ཐེབ་པ་ནམས་ལ། བྱིས་མི་འབྱུང་བ་དང་། ཐེབ་པ་ནམས་སྤྱར་  
 དུ་སོས་པའི་མན་ངག་གཅིག་བདག་གི། ཡུལ་གྱི་ཟེར་ནས། གདམས་པ་སྤྲོན་  
 གསུམ་དུ་སྤུལ་བས། དེ་ལ་ཁམ་སྒྲོམ་བྱ་བུལ་པ་རིན་ཆེན་རྒྱལ་མཚན་ལ། དེ་ལ་  
 སྒྲུ་མ་དོན་པོ་དཔལ་བས་ཞུས། དེ་ནས་སྒྲུ་མ་དམ་པ་བསྐྱེད་ནམས་རྒྱལ་མཚན་  
 གྱིས་ཞུས། དེ་ལ་མདོ་ཁམས་པ་མཁན་ཆེན་བཙུན་འགྲུས་དཔལ་གྱི་ཞུས། དེ་  
 ནས་རིམ་པར་རྒྱུད་ནས། མཁས་དབང་དཀོན་མཆོག་པན་དར་ལ། དེའི་  
 བདག་བྱག་དོར་མགོན་ལ་གནང་བའོ། དེ་ལྟར་རྒྱུད་པ་དེ་ནམས་ལ་འབྱུང་  
 བའི་མན་ངག་རིམ་པ་ནི་འདི་ལྟར་ཏེ། ཐོག་མར་ནད་གྱི་མ་ཟིན་པ་ནམས་ལ།  
 བྱིས་མི་འབྱུང་བ་བརྩུག་གཉིས་བྱས་པས་ནི། ཉེ་སྤྱིས་དགའི་བྱི་རྩོད་ཉེ་མ་མདུང་  
 གང་ཅམ་ཡོད་པ་ལས། ཁ་རུབ་དུ་ལྟས་ལ་ལུས་གཙོག་བྱར་འདུག་སྟེ། རྒྱུབ་  
 འགྲོ་སེམས་སྦྱོང་ལན་གསུམ་བྱས་ལ། དཀར་གཏོར་གཅིག་ལ། ཨ་ཀ་རོ་བྱིན་  
 གྱི་རྒྱབས་པར་བསམ་ལ། ཨོྭ་ཨྭ་ཨྭ། ར་རྩུ་ལ་ཞི་དམ་ཁ་ཁ་ཁ་ཉི་ཁ་ཉི་ཅེས་པའི།  
 སྤྲོས་ལ་བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གཟུང་གཟེར་གེ་ཀམ་ལ་སོགས་པའི་  
 གནོད་པ་པོ་ཐུག་ཐམས་ཅད་ཉེ་བར་ཞི་བར་གྱི་གཅིག་ ཞེས་འཕྲིན་ལས་བཙེལ་

ཡོ། ། དེ་ནས་སྐྱ་ལྷ་མས་སྤྲོད་པར་སྐྱར་བའི་ངང་ལས། རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་  
 བང་བཞི་པའི་སྤྲོད་དུ། པར་དང་ཉི་མའི་དགྲིལ་འཁོར་ལ། རང་ཉིད་དཔལ་  
 ཕྱག་ནས་རྩོམ་སྐྱ་མདོག་སྤོང་པོ། ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ་གཡས་རྩོམ་  
 མཁའ་ལ་འཆར་བ། གཡོན་སྐྱལ་གྱི་ཞགས་པ་དང་བཅས་པའི་སྤྲིག་མཛུག་  
 གཡོན་སྐྱུགས་སུ་ཁ་ཕྱིར་སྤོང་པ། གཡོན་རྒྱང་བའི་སྤྲོད་པ་བཞུགས་པ།  
 ལྷག་གི་སྤྲིག་པའི་ཤམ་ཐབ་ཅན། དབུས་སྐྱ་དམར་མེར་གྱིན་དུས་རྩེས་པ།  
 དམར་ལ་རྒྱལ་པའི་སྐྱུག་གསུམ་སྐྱུགས་བརྩུར་གཟིགས་པ། སྤྲོད་ཡན་ལག་དང་  
 ཉིང་ལག་ཐམས་ཅད་སྐྱལ་གྱི་བརྒྱན་པ། དེ་ཤེས་གྱི་མེ་འབར་བའི་དབུས་ནས་  
 ཞབས་གཡས་བསྐྱམ་གཡོན་རྒྱང་བའི་སྤྲོད་པ་བཞུགས་པ། དེའི་དཔལ་བར་  
 རྩོ། མགོན་པར་ཨ། ། ཐུགས་ཀར་རྩོ། དེ་ལ་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པའི། ། རང་  
 བཞིན་གྱི་གནས་ནས་ཡེ་ཤེས་པ་སྐྱུན་དངས། རྩོམ་པོ་རྩོ། དམ་ཚིག་པ་ལ་  
 གཉིས་སུ་མེད་པར་ཐིམ། སྤྲོད་ཡང་འོད་འཕྲོས་དབང་གི་ལྷ་ཅན་ས་རྒྱལ་བ་  
 འཁོར་དང་བཅས་པ་སྐྱུན་དངས། རྩོམ་པོ་ཐ་ག་ཏ་ཨ་རྩོ། རྩོམ་པོ་ཐ་ག་  
 གསལ་བ་བཏབ་པའི། རྩོམ་པོ་ཐ་ག་ཏ་ཨ་རྩོ། རྩོམ་པོ་ཐ་ག་ཏ་ཨ་རྩོ། རྩོམ་  
 དབང་སྐྱར། དེ་མ་དག་རྩོམ་ལྷག་པ་ཡར་ལུང་པ། མི་སྤྲོད་པ་དབུས་བརྒྱན་  
 པར་བསམ་ལ། རྩོམ་པོ་སྤྲོད་པ་མཆོད། རྩོད་པའི་སྤྲོད་ནས། རྩོམ་པོ་སྤྲོད་  
 རབ་པ་པོ་རྩོ། ཅེས་ཅི་ལུས་པ་བསྐྱམ་པའི་ཐར་ཡང་མཆོད་སྤྲོད་བྱས་ནས།  
 རང་ཕྱག་རྩོར་གསལ་བའི་མདུན་དུ། ར་རྩོམ་སྐྱ་མདོག་དུང་ཁའི་མདོག་ཅན།  
 མགོ་དགུ་པའི་འོག་མ་གསུམ་སྤྲིག་གཉིས། ཅིག་དུ་ཡོད་པར་དེ་སྤྲོད་གཉིས་  
 སྤྲིག་གཅིག་ཡོད་པར། དེའི་སྤྲོད་དུ་བྱ་རྩོག་གི་མགོ་ཅན། མགོ་ལུས་ཐམས་  
 ཅད་མིག་གི་གང་བ། སྤྲོད་སྐྱལ་བཞུག་འབྲེལ་བས། ལག་པ་བཞིའི་དང་པོ་  
 གཉིས། ལུས་པ་མདུད་པའི་ཚུལ་གྱི་ཐལ་མོ་སྐྱར་བ། གཡས་གཉིས་པ་ན་སྐྱལ་

ཞགས། གཡོན་གཉིས་པ་ན་རའི་མདའ་བཟུ་འཛིན་པ། རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་པ།  
གདོང་ཤིན་ཏུ་སྤྲང་དང་བཅས་པའི། བདག་གི་ཇི་ལྟར་ཚོ་བའི་བཀའ་ཉན་པ་  
བསམ་ལ། རྟགས་འདི་སྤྲོ་བ་ཕྱི་མའི་ཉེར་དགུ་ལྷག་པར་མ་ཆད་པ་བརྒྱ་ཆ་རེ་  
སྤྲོ་བ་ལ། སྐལ་པ་འབྱུང་ཆོ་གསུམ་དུ་སྤྱོད་གདོན་གྱིས་གདོང་མི་འབྱུང་  
ངོ། ། ཞེས་པ་ར་རྩ་ལ་ཉིད་ཀྱི་སྒྲུབ་སྤྱོད་ཤད་དོ། ། རྟགས་ནི། ཇོ་ཉི་མ་ནན།  
སྤྲོ་བ་ནན། སྤྲང་པ་ནན། སྤྱོད་མགོ་ནན། བཞི་ཅེས་ལྷག་ཁྲུང་བ་ནན། ཇོ་  
ཅི་ཀྱམ་ཀྱམ་ནན། ཇོ་ན་ག་ཤིག་ན་ག་སྒྲིག་ན་གའི་མགོ་ལ་ནན། བ་ག་རག་  
ཤའི་ལ་ནན། ཅེས་སྤྲོ་བའི་ཁོ་བྱེད་རྒྱུད་བྱེད་ལ་སོང་བ་ཡིས། མཐར་ཡལ་བ་  
ཡུར་བར་བསམ། དེ་ལྟར་སྤྲང་མི་ཤིས་པ་ནམས་ལ། སྤྲང་བ་བྱས་ནས་ལྷག་  
ཀྲུང་ལྷུ་ལྷེ། དེ་ཡང་འགོ་བའམ། ཤོག་སྤྱུ་རྒྱུང་མ་ལ་འཁོར་ལ་ཅིབ་དུག་པ།  
ཅིག་ཕྱི་ནང་དུ་ལྷུ་ལྷུང་རེ་དང་བཅས་པ་བྲིས་པའི། ཅིབ་ལྷ་པས་ནང་དུ། ཇོ་  
དུམ་པོ་ལི་དུམ་པོ་ལི། བྲི་དུམ་སྤྱི་བྲིས་དུམ་སྤྱི། སྤྱི་སྤྱི་མེ་མེ་ཤིག་ཤིག་སྤྱི་རྩེ་  
ཅིབས་ཆེན་རྣམས་ལ། ཇོ་ར་མ་ཉི་དུ་ཉི། ཤ་ན་ལ། ཅེས་པ་བྲིས། ཕྱིའི་སྤྱུ་ལྷུང་ལ་  
ཉིན་འབྲེལ་སྤྱོད་པོ་བྲིས། ། མོ་འཁྲུང་ནང་མ་ལ་གོང་གི་རྟགས་རིང་བྲིས། ལྷེ་བ་འཆང་བ་  
པའི་མིང་སྟེལ་ཞུགས། འདི་རྣམས་རབ་ན་རིན་ཆེན་རྩེ་ལ། མ་འབྱོར་ནས་གསེར་  
ཀྱི་བྲིས། རབ་གནས་བཀྱ་ཤིས་སྤྱི་དང་མཐུན་པ་བྱས་ལ་བཏགསོ། ། དེ་རེས་  
པར་ཕན་ནོ། ། ད་ནི་ཕྱི་མ་ནད་ཀྱི་ཐེབ་པ་རྣམས་ལེགས་པར་བཅོས་པའི་  
ཐབས་ལ། དང་པོ་རྟགས་དང་བཅོས་ཐབས་གཉིས་སོ། ། དང་པོ་རྟགས་ནི།  
མིག་ལ་རྟགས་པ་དང་། ལྷེ་དང་མེན་མོ་དང་། རྩ་ལ་རྟགས་པའོ། ། མིག་ལ་  
རྟགས་པ་ནི། མིག་རྩ་རྒྱུ་མ་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་། མིག་སྤྱི་དཀར་པོའི་སྤྱོད་དུ་  
ནག་པའི་ཐིག་ལེ་ཡོང་། གཉིས་པ་ནི། ལྷེའི་ར་མ་ལྷག་གཉིས་རྒྱས་ཏེ་མགོ་རྩོལ་  
ཡོང་། གསུམ་པོ་ནི། མེན་མོ་དམར་པོ་མདོང་མི་ཡོང་། བཞི་པ་ནི། རྩོ་ཐེན་

ལྷན་འབྲལ་ཡོང་། དེ་ལྟར་ཡིན་པ་ངོས་ཟིན་པ། བཅོས་པ་སྒྲིན་ལ་ནང་དུ་ཞིབ་  
 པར་བྱས་པ་ལ། ཕྱིར་སྤྱར་བ་གཉིས་ལ། དང་པོ་ནི་ནད་པ་དེ། དེ་བཞིན་  
 གཤེགས་པའི་སྐྱ་གཟུགས་བྱིན་རྒྱལ་ཅན་བཞུག་པའི་ལྷ་ཁང་ངམ། མཆོད་  
 རྟེན་གྱི་དུང་ངམ། མི་གི་བ་ཅན་དང་གདོན་ཅན་མི་འགྲིམ་པའི། གནས་  
 དབྱེན་པ་ཅིག་དུ་ཁྱིད་ནས་བཞག་ཉེ། དེའི་ཉེངས་སུ་དགེ་སྲོང་གཙང་མའི་  
 ཆོས་གོས་ཀྱིས་ལྷ་རས་ཐུབ། མགོ་ལ་ཆ་བྱའི་སྐྱ་འདུག སྐྱེས་ལ་དཀར་ཕ་མེན་  
 བཏག གཞན་རྒྱལ་འགོང་ལ་སྐྱེས་པའི་བསྐྱེད་བ་སྐྱེབ་ཤིང་འབྱུང་ཆོད་རྟག  
 མལ་ས་ཡང་གཞན་དུ་སྐྱོས་པར་བྱའོ། ། ཟ་སྦྱོད་ཆན་ལ་དྲོད། དར་མ་ལ་  
 བསེལ། བྱིས་པ་ལ་བསེལ་དྲོད་སྦྱོམ་པ། བྱུང་པར་ཆན་གཞོན་གང་ལ་ཡང་།  
 སྤང་བཟང་པོ་བྱིན་ན་དགའ། ཤ་དམར་པོ་དང་། ཞོ་དྲོན་མོ་དང་། གཡེར་  
 མའི་ཆེ་མིག་ལ་སྐྱེས་པ་སྤང་། ར་སྤྱ་དུང་སྤྱ་འབྱུང་པ་སྐྱེས་མི་ཐོས་པ་དང་།  
 འབྲུབ་ཤོན་འཐབ་ཚོད་པའི་སར་མི་འགྲོ། བྱུང་ཆེན་བྱུང་བ་དང་འཆོ་རྒྱལ་ལ་  
 སྐྱེས་པ་དྲག་པོའི་ལས་མི་བྱས། རྒྱལ་རྒྱལ་བ་ཤོ་བ་ལ་འགྲོ་བ། རྟ་བོང་ལ་  
 རྟེན་ཞོན་བྱེད་པ་སྐྱེས་པ་སྤང་། ། མིག་སྤར་རྩས་དམར་པོ། རྒྱལ་ལང་མིང་  
 འད་ཅན་ལ་སྐྱེས་པའི་མི་ཡང་དང་། སྤྱེས་པོ་མི་བཞག འདྲོར་ན་ནད་  
 བཅོས་མགོ་བྱུག་ན་མ་བྱག་བར་སྤྱན་པའི་གཏམ་གྱི་ནད་པའི་སེམས་བསྐྱེས།  
 མཐུན་རྒྱུན་རྣམས་བསྐྱེད། མི་སྤྱན་པའི་རིག་གང་ཡང་རྩ་བར་མི་བརྟེན།  
 འགལ་རྒྱུན་རྣམས་སྤང་བར་བྱའོ། ། ཁ་མིག་བྱུང་སྐྱེས་ཡོ་བ་ལ། སྤྱེས་རྒྱུ་  
 བཏུང་ཉེ། དཀར་ཁོང་གི་སྤྱིད་བྱུ་གསུམ་རྒྱུག་པའི་ཁར་སྤང་ང་བཞག་པའི་  
 བྱང་རྒྱུག ། ཁ་མིག་ཡོ་བའི་ངོས་ན་ཡང་ཡང་དུ་ཕོ་བར་བྱའོ། ། ཡང་སྤྱེས་  
 ཉེ་སྤྱི་མི་ཤེས་ནས། སྤང་ང་དཀར་ཆོང་གི་བྱེད་བྱུའི་ཉེང་དུ་བཞུག་པའི་ནད་  
 དུ། ། ལུག་མགོ་གཅིག་གི་ཁ་སྐྱོམས་པ་རྒྱངས་ཏེ་བཞུག་ནས། སྐྱོམ་པ་གཅིག་

གིན་དཔེ་ལྟ་བུར་གཅིག་ལྟག་མགོ་འཁྲིལ་པ་ལ་རྟེན་གྱི། དེའི་བར་ལ་  
 རྟེན་གསལ་དེ་ནད་པ་རང་ལའང་བཟང་མཆོད་པ་སྟེ། ངག་གི་མ་བྱུང་ན་ཡིད་གྱི་  
 འདྲེན་ རྟེན་གསལ་ནི། མི་སྦྱོང་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ར་སྤྱུ་ལ་སྤྱུ་མུ་ ཡང་ཡན་ལག་ཞུ་  
 ལ་སོང་ན། རྟེན་གསལ་ཆུ་དཀྲུག་ཏེ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འཐེན་སྟེད་ཀྱང་སྦྱུ་མས་མང་  
 དུ་བྱའོ། ། ཡང་དུ་སྟོང་ལ་བབ་ན་གཟེར་ཐབས་སྤྱན་བལ། རྟོ་སོལ་ལ་རྟེན་གསལ་  
 བཏབ་ལ་ན་སར་དུག་བྱ། ། སོང་དུ་རྟེན་གསལ་ཆུ་ཡང་བཏང་། གཞན་ཡང་ནད་  
 རེབ་ཞིན། རྟེན་གསལ་ཆུ་ཡན་ལག་མགོ་བཞུག་ན་མས་དཀྲུག་ཤིང་། བཟའ་རྒྱ་ལ་  
 ཡང་མང་དུ་བཏག་གོ། ། གཉིས་པ་སྤྱར་སྤྱར་བའི་ཆོ་ག་ནི། རྟེན་པགས་པ་  
 དང་། སྤྱར་མ་སྟེས་གཉིས། དང་པོ་ནི། རྟོ་སྤྱག་སྤྱང་བྱུ་ བྱི་མར་དཀར་  
 གྱི་བྱུ་ ཏེ་བོན་ཏེ་ནག་པོ། ལ་ཆ་བྱུ་དག་ནག་པོ། ཐོང་དག་པོ། རྟོ་ག་  
 རྒྱ་ཆེག་སྟེས། ལུ་ས་མའི་མང་ལ་ཁྲག་ ལུ་གུ་ལ་ནག་པོ། རྟེན་གསལ་གྱི་དུང་པ།  
 ཞག་གསལ་གྱི་སོང་ནས་བཏུག་པར་བྱའོ། ། གཉིས་པ་སྤྱར་བ་དངོས་ནི། འ་  
 མ་དང་ཆུ་སྟེས་ལ་ཀ་ད་རྟོ་ལ་སོགས་པའི་སྟོང་དུ་སྤྱག་ལ། དེའི་ནད་དུ་ཉ་ཆུང་  
 གཅིག་བཟུང་ལ་བཏུག་ དེ་ལ་ནད་པ་ན་བ་གཡོན་པ་སྟེད་ལ། ཏུ་མ་པོ་མེ་ལ་  
 སོགས་པའི་རྟེན་གསལ་སྤྱང་དུ་བཞུག་ སྤྱེ་མས་ཀྱང་སྤྱབས་འགྲོ་སེམས་སྦྱོང་སྟོན་དུ་  
 སོང་བའི། སོང་ལྟར་བྱག་ན་རྟོ་རྟོ་གསལ་བ་སྟོམས་ལ། རྟེན་གསལ་རང་བཟུ་ཅ་  
 བཟུང་དང་། གཞན་ཡང་དུག་རྟེན་གསལ་གྱི་རིག་ཤེས་ཆོད་གང་ལ། ནད་པའི་ན་  
 བ་གཡོས་ནས་རྟེན་གྱི་ ནད་པའི་ཆེགས་པ་ལ། སྤྱེ་མ་བྱག་ན་རྟོ་རྟོ་གསལ་  
 བའི་བ་སྤྱེད་ལུ་ཁ་ཐམས་ཅད་ནས། བྱག་ན་རྟོ་རྟོ་དེ་ལྟ་བུ་སྤྱེ་མ་འོད་ཟེར་  
 རབ་དུ་འཕྲོ་བ་དང་བཅས་པས། བསམ་གྱི་མི་ཁྲབ་པ་ཁ་བ་བབ་པ་ལྟ་བུ་འབྱུང་  
 སྟེ། ནད་པ་རང་གི་སྤྱི་གཙུག་ནས། ཀྱང་མཐིལ་གྱི་བ་སྤྱེ་མ་གསལ་ཅད་ནས་  
 ཐིམ་སྟེ། ལུས་ཀྱི་ནད་དུ་བཞུག་ ལུས་ཀྱི་ནད་ཐམས་ཅད་ཁྲིག་མེར་བྱེད་སྟེ།

དེའི་འོད་ཟེར་དང་། དེའི་གཟི་བརྗིད་ཀྱི་རང་གི་ནད་གདོན་སྐྱེས་པ་ཐམས་  
ཅད་ན་པ་གཡོན་པ་ནས་མར་ཐོན་ཏེ། རྩ་ནད་གིས་ཉ་རྩུང་དེ་ལ་ཐེམ་པ་ཆེག་  
པ་སྒྲིམ་དུ་བཞུགས། ། དེ་ལྟར་བྱས་པས་རྟག་ལ་སྐྱེས་པ། སྤྱི་རིག་པ་འབྱུང་  
བ་དང་། ཉ་ཡིན་ན་ལུ་བ་ཏུ། སུ་རོན་ཡིན་ན་བྱང་དུ། ར་ཡིན་ན་ཤར་དུ་སྤྱུལ།  
ཡུག་ས་མོའི་དོར་རྟེན་མགོ་གཏུམ་ལ། རྩས་དེ་རྩམས་ཀྱི་དུ་བ་རྒྱུད་མཐིམ་ནས།  
ཕར་ལ་རིམ་བཞིན་དུ་མགོ་ཐོས་ཐང་ཀར་སྒྲེབ་བདུགས། ། དེ་ནས་འཐོན་པ་  
དང་། བྱིས་ནད་མི་ཡོང་བར་བྱས་པའི་བྱིར། སྐང་གི་སྤྱང་བ་དང་མ་བུལ་བ་  
བྱའོ། །

༡༡ རྩ གཟའ་བཙུག་མན་ངག་ཡིག་རྩུང་བཞུགས། ། སངས་  
རྒྱལ་སྐྱོན་གྱིས་ལྷ་ལ་བྱག་འཆལ་ལ། ། འཛོན་དུ་ཆོས་བཞི་བརྒྱད་དང་བརྩ་  
གཅིགས། ། བཙུ་ལ་བཙུ་བརྒྱད་ཉི་ཤུས་ལ། ། ཉི་ཤུས་དགུ་དང་རྩ་དུས་བརྒྱད་  
ལ་འཛོན། ། སྤྱི་སྟག་ཞོག་ཤལ་མིག་ཆ་དུང་བ་དང་། ། ཁ་སྤྱུག་ཁ་ལེ་དུ་དང་  
ཆོད་པ་བྱེད། ། རྒྱད་པར་རྟགས་པར་མེ་གཟའ་རྩ་གཟའ་གཉིས། ། མེ་གཟའ་  
བཞོག་གཡམས་ལ་འཕོག་ཏེ་གཡམས་འབྱུང་། ། ཆ་བ་ཆེ་ཞིང་སེན་མོ་ཞོག་སྟག་  
ཡོང་། ། རྩ་གཟའ་གཡོན་ལ་སྐྱེས་ཅིང་ཏེ་གཡོན་ཐུང་། ། ལུས་ཀྱི་རྩ་དོད་  
དང་བུལ་ཞིང་རྩ་རྩུས་ཀྱི་དང་། སྤང་ལང་སྟག་པ་ཉི་ཤུས་དགུ་ལ་ཟིན། ། ཐོག་  
མ་ཐག་ལ་སྤྱུག་པ་ལུག་པ་དང་། ། སྤྱིང་ཁར་རྩར་རྩུག་རྩུབ་པའི་མི་སྤང་  
དང་། ། མིག་འཛུམ་མི་ཤེས་དུག་བརྩ་ཕར་འདས་པ། ། གསེས་ཀྱང་འཆོ་བ་  
མི་འཇུར་སྤང་བར་བྱ། ། རྒྱད་པར་སྟགས་དང་སྤྱན་གྱི་བརྟག་པ་ནི། ཇོ་གེ་ཏ་  
གེ་ཏ་ར་རྩ་ལ་སྟ་རྩེ། སྟལ་ལ་སྟལ་ཁོང་དུ་བཏང་བྱ་ལ། བད་པའི་སྤྱི་སེན་  
སྟག་པ་གཅིག་སྤྱིས་དང་། ། ཡུག་སའི་དོར་རྟེན་གཟའ་དུག་ཀྱང་དཀར་  
དང་། ། ར་ཤམ་ཆེ་སྟག་དཀར་དུད་པ་བདུག ། དེ་ཐུར་འགོ་བེ་བྱམ་མོ་ཆ་རྩ་

འགྱུར། ། ཇི་ཆུ་སེམ་མོ་བྱག་པས་སྒྲི་དམར་འབྱུང་། ། དེ་ལ་སྒྲིག་པ་ནམ་  
 མཁའི་ནད་ལ་ཡིན། ། ཆོས་རྒྱལ་ནམ་རྒྱལ་དྲག་བཟང་ཙམ་ཆེན་དུ། ། ཐོག་ཏུ་  
 ཐོག་ལྷགས་ལུས་ལ་བཅང་པ་ན། ། གཟའ་མཆོག་སྤང་བའི་མཆོག་ཅེས་མཁས་  
 རྣམས་སྟེ། ། བཟང་དོན་ནི་བྱའི་ལྷན་པ་ཡུག་སའི་མངལ་ཁྲག། ། སྦྲེས་པའི་  
 གྲི་ཁྲག་རག་ཤ་གཟའ་དུག་པ། ། བྲག་ལྷན་སྦྲུར་བའི་རིལ་བུ་ཙམ་རེ། ། ཨ་རེ་  
 སྤབ་གསུང་ལུས་ལ་བཞུག་པ་ལས། ། སྒྲ་བ་རེ་གསུམ་རེ་བོས་པའི་འཆོ་བ་  
 ཡིན། ། སྦྲོས་དཀར་སྦོས་ནག་ཨ་རུ་སྒྲ་བ་དང་། ། ཆ་དང་སྦོག་ཐལ་གངས་  
 ཐིག་དི་ཆུར་སྦྲུར། ། ལུས་ལ་བྱུག་ཅིང་བསྟེགས་པའི་དུ་བའི་བདུག། ། གཟའ་  
 རྒྱུད་འཁོར་ཨ་སྤང་པ་ལ། ། བསྤང་བྱེད་ནམ་རྒྱལ་ཨ་རུར། ། བཅང་བསམ་  
 ལུས་ལ་རྟེན་པ་ཡིས། ། མར་མེད་ནད་བའི་ལུན་སེལ་ལྟར། ། སྦྱགས་སུ་གནས་  
 པར་མི་འགྱུར་རོ། ། བདེ་ལེགས་བྱང་སེམས་དབྱ་བཅོམ་པའི། ། གདུང་རུས་  
 རིང་སེལ་བཅང་བ་ན། ། ཞེ་སྤང་ཞི་ནས་ཆོད་པར་འགྱུར། ། གཟའ་ཁ་དྲ་དུ་  
 ཡེ་སྟ་རྒྱུ་ རྒྱབ་ཏུ་ཨ་ཡམ་ཏ་དུ་ཉི་ཤལ་ན། ། མཆོད་སྤང་གི་ཀ་བ་ལ་རྟག་ནས་ཕྱི་སྒྲི་  
 ཡན་ཆད་སྤབ་པར་ཡིན། ། ཨ་མདྲོང་བསྐྱེན་ན་འཁུན་པ་ཡིན། ། འབྲས་བུ་མིག་མ་  
 རྟག་ཐིག་ཡོང་བསྐྱེན་ན་དེས་པ་ཡིན། ། ལྷག་སྤྱང་མིག་ལ་ཙ་རིག་ཤད་ཤད་མོད།  
 སྒྲོན་མོ་རྒྱག་ན་ཡིན། ། ཁྲག་ཆོ་སྤྱང་ནས་ཡོལ་ན་ཡིན། ། རྒྱལ་མཆོན་ནམ་  
 གསུམ་ཡོད་ན་ཡིན། ། གཟའ་ནམས་བཅོན་དུ་འཛིན་པ་ལ། ། གཟའ་གདུག་  
 པའི་དུག་ངར་སོད། ། སྦོས་དཀར་རུས་པའི་ནད་མི་མེལ། ། ཟི་རའི་སྦྲོམས་  
 ཤིང་མེལ་མི་རུས། ། དཀར་ཆུ་སྦྲུར་བའི་སྤབ་པ་གཅིག་ཐོག་ཏུ་གཅིག་བབ་པ་  
 ཡིན། ། གདོན་ཤེས་ཆེ་བའི་ནད་ནམས་ལ། ། གུལ་ནག་པའི་བསྐྱུས་ཐང་  
 བཏང་། ། ཁ་ཟས་དཀར་གསུམ་སྟེན་པ་བྱས། ། དམར་དང་གིབ་ལ་ཤིན་ཏུ་  
 འཛོམ། ། སྦྲུར་ཆོད་སྦོས་དཀར་བཟང་པོ་ཐེབ་ཆོག་མ། ། གཟའ་དུག་པ་ནི་

དེའི་ཕྱེད། ། ཟི་རའང་དེའི་ཕྱེད་འདྲ་བ། ། གཡའ་རྒྱུན་ཐུགས་དང་སྒྲན་གྱི་  
བཅོས་སྐྱར་བ། །

༡༢ ཟུ མ་སྒྱུས་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བཟུགས། ། སྒྲན་གྱི་ལྷ་ལ་  
གུས་པས་འདུད། ། མ་ལ་ལྷན་སྒྱུས་སྒྲོ་བྱར་བ། ། སྒྲོ་བྱར་མ་ལ་ནམ་པ་  
གཉིས། ། རེད་དང་མ་རེད་གཉིས་ཡིན་ནོ། ། མ་ལ་རྒྱས་དང་ཁྱུ་པ་  
དང་། ། སྒྲ་ལྷོ་འཕྱོང་དམའ་བའམ། ། ཆའམ་དྲོད་མེད་དམར་ནག་སྒྲའི་  
སྒྲ། ། དྲི་རྒྱམས་འཁྲུལ་ཁིང་འཆར་མི་འདྲ་པ་སོགས། ། དེ་རྒྱམས་མ་རེད་  
རྒྱལ་སྐྱེས་ཤེས་པར་བྱས། ། རེད་པ་གསེབ་འཛིན་པ་ནི། ། མར་ཟན་དྲོན་མའི་  
ཡང་ཡང་བདུག་མཛེ་ཚྱ་ཁུ་གུམ་དངས་རྒྱ་དགུས། ། སྐབ་ལྷིང་ཡོད་ནས་མཛེ་  
ཆ་ལྟེན། ། སྒྱེས་བྱ་མིང་ཅན་སྟག་ཤ་བ། ། རྩོམ་རྩོམ་རྒྱུངས་པ་མར་ཁར་  
རྒྱུངས། ། རྒྱ་སེར་འཕྱོས་ལ་སྒྲོ། ། སྟག་ཤ་བྲག་སྒྲོས་རྟ་ལྷགས་དང་། །  
གསུམ་གྱི་བྱུག་ལུམ་བྱེད་པ་སྟགས་པ་ཡིན། ། སྐབ་ལྷིང་ཡོད་ན་བྲུ་བཤལ་བྱས།  
། སྒྲེར་སོགས་ཡོད་ན་ལྷིབ་སྒྲོན་སྒྲང་། ། ར་ཆེལ་བྲེ་གང་ལ་སོགས་པའི། །  
སྐམ་ལྷིང་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་ཅེས། ། ཡང་གཅིག་སྒྲོ་བྱར་མ་རྒྱམས་ལ། ། ལྷས་  
དང་བཅད་དང་ཤག་པ་དང་། ། གཡང་ལ་བརྟུང་དང་ལྷུག་པ་དང་། ། སྐམ་  
པ་ལ་སོགས་རྒྱམས་ལ་མང་། ། ལྷགས་པ་ཤ་དང་ཆ་རྒྱ་དང་། ། ཆོག་དང་བྱས་  
པ་ནད་རྩལ་གནད། ། རྒྱལ་རྒྱམས་མན་ངག་རྒྱུད་ཏུ་བསལ། ། ལྷགས་པ་ཤ་  
དང་ཆ་དང་རྒྱ་རྒྱས་དང་། ། བད་གེ་དོན་རྣོད་རིམ་བཞིན་སྟན་པ་ཡིན། ། དེ་  
རྒྱམས་གསོ་བའི་རིམ་པ་ནི། ། དང་པོའི་མདོ་ལ་དམ་གྱི་མཁྱིས། ། མར་དཀར་  
ཁྱེད་འཛི་ཆ་ཁ་གདམ། ། དེ་ཅམ་མ་གཏོགས་སྒྲུང་བར་བྱ། ། བྱད་པར་ཡན་  
ལག་སྒྲུང་བར་བྱ། སྒྲུང་བར་སྐད་པའི་ཁྲག་མི་སྒྱེས། ། ཁྲག་མ་སྒྱེས་ན་མཁྱིས་  
ཆད་དང་། ། མ་ལོག་འབྱུང་བར་མི་འགྲོའོ། ། དེ་མ་སྐབ་པར་ཆད་སྒྱེས་ན།



གང་ཉིད་ཆའི་ལ་གཏར་ཁ་བྱས། ། གནད་ལ་མ་སོང་མ་རྣམས་ལས། ། མ་  
 མེད་ཁྱག་མེམ་ཤིན་ཏུ་བཅ། ། ཞག་བདུན་འདས་ན་མ་དྲག་ནས། ། སྤང་མ་  
 རུ་ལ་དགུ་རུས་སོགས། ། བསེལ་ལ་སྒྲན་པའི་འཇིབ་ལུམ་བྱས། ། གནད་ལ་མ་  
 སོང་མ་རྣམས་ལ། ཟས་བཅོས་མ་ལོག་འཆོ་བ་ཡིན། ། མ་ཁམ་ཆེ་ཡང་ཟུག་  
 གཟེར་རྒྱུང་། ། དེ་ནི་ངེས་པར་འཆོ་བ་ཡིན། ། མ་ཁམ་རྒྱུང་ཡང་ཟུག་གཟེར་  
 ཆེ། ། མི་བཅོད་ཀྱ་ཙེ་འདོན་པ་ནི། ། སྒྱུན་ཅན་ཡིན་པས་ངེས་པ་འཆི། །  
 བྱང་ཁོག་ཆའི་ཁྱག་ཁྱག་ནི། ། མའི་སྟོང་སྤང་གཉིས་ཀ་བཅིང་། ། མ་ཁ་ཐུར་  
 དུ་ཁ་སྒྲན་ནས། ། སྤང་སྒྲ་བཞིན་འཁོར་སྒྱུན་ལ་སྟོན། ། དེ་མ་ཐོན་ནས་རབ་  
 དུས་འཇུག་ དེ་ནས་མར་བྱིན་སྟོ་གྲག་བྱས། ། མ་ལ་ཡན་ལག་ཤུག་བདུན་  
 ཡོད། ། དང་པོ་ཞག་བདུན་གསུམ་ཁྱག་གིས་བྱག་ གཙོ་བརྒྱད་ག་ཐུར་བདུན་  
 པ་དང་། གཉེན་པོ་རྒྱང་ལྡ་ལ་སོགས་པ། ། ཁོང་སྤང་སྤན་དང་ལྡན་པར་  
 བཅོས། ། དེ་ན་ཞག་གསུམ་རྒྱུ་མེར་དུ། ། བྱི་ཤོང་ཞོ་སྒྱུར་སྟོ་གསུམ་གྱི། །  
 བྱག་པ་ཁོང་སྤན་རྒྱང་ལྡ་དང་། ། རྒྱུད་ལ་འོན་ཀྱང་མ་རྣམས་པལ་ཆེར་ཆ་བ་སྟེ། །  
 འདི་ལ་གང་བ་འབྱུང་བ་ཉིན་དཀར་ཅམ། ། བསེལ་བ་སྒྲག་ཅིང་སྒྲག་དང་དུག་བྱས་པ། །  
 མེལ་རྒྱུ་སྤང་སྤང་བཞི་བར་འབྱུར། ། དེ་ན་ཞག་གསུམ་མཁྱིམ་པའི་དུས། ། གལ་ཡང་  
 བྱི་ལོ་དང་རྒྱུ་དང་། ། བསེལ་བའི་མཁྱིམ་པ་སྟོ་ཆོགས་ཆོད་སྤྱར། ། དེ་ནས་  
 ཞག་གསུམ་བད་ཀན་ཤུག་ ། ཟས་སྤོང་ཀ་རས་དངས་རྒྱུས་བཟུས། ། དེ་ནས་  
 ཞག་གསུམ་རྒྱུང་གི་ཤུག་ ཤ་ཆོད་ཐུད་དང་ཐུ་རམ་སོགས། ། བརྒྱད་ཀྱི་གསོ་  
 བའི་སྒྲགས་པ་ཡིན། ། དེ་ནས་ཞག་གསུམ་འདུས་པའི་ཤུག་ ། རྒྱུད་གལ་དྲག་  
 ཤུལ་སྤོང་ཉེས་པ། ། མ་རྣམས་འཇིག་པས་སྤང་བར་བྱ། ། དེ་ནས་ཞག་གསུམ་  
 སྒྲ་སྒྲན་ཤུག་ ། ཆ་བ་བསེལ་ལ་གང་བས་རྟོད། ། གཉེན་པོ་རྣམ་བཞི་གང་  
 འཕྲོད་སྟེན། ། མ་སྒྱིམ་གསོ་བ་མདོར་བསྐྱུས་ཡིན། ། ཟེམ།

༡༩ ལྟ་ ཞིང་རིང་པའི་མགོ་བཙུག་ཡིག་རྒྱུ་བཟུགས། ། རྩེ་  
 བཅུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་བྱག་འཛུལ་ལ། ། མགོ་མ་བཙུག་ཐབས་བཤད་  
 པ་ལ། ། སྤྱི་དོན་ཅུ་པ་བཅུ་ཡིན་ཏེ། ། དང་པོ་རུས་སྦྱོན་ཉགས་པའི་  
 སྐབས། ། གཉིས་པ་ཁྲག་ནི་བཅད་པའི་སྐབས། ། གསུམ་པ་ལུམ་ནི་བྱེད་པའི་  
 སྐབས། ། བཞི་པ་སྒྲན་ནི་བྱེད་པའི་སྐབས། ། ལུ་པ་ཁ་ཟས་བཙུག་པའི་སྐབས།  
 རྒྱག་པ་སྦྱོད་ལམ་བཙུག་པའི་སྐབས། ། བདུན་པ་རུལ་ནི་གཙང་པའི་  
 སྐབས། ། བརྒྱུད་པ་འཛོལ་སྒྲན་འདེབས་པའི་སྐབས། ། དགུ་པ་ཁུང་བ་ཞལ་  
 ཤེས་སྐབས། ། བརྒྱུད་པ་ཟུར་བཀོལ་ལྷན་འདབ་སྐབས། ། དང་པོ་རུས་སྦྱོན་  
 ཉགས་པ་ནི། ། འཐེན་པ་ལྷར་ནས་གས་པའི་ཉགས། ། རྒྱུ་པ་གཏར་ན་  
 འཛོག་པའི་ཉགས། ། གཏར་བུ་ལྷར་ན་ཆག་པའི་ཉགས། ། བྱེད་པ་ལྷར་ན་  
 ཞོམ་པའི་ཉགས། ། ཆགས་ཞོམ་མིག་གིས་ཐོགས་པ་ན། ། སྦྱོན་ཅུམས་ཉགས་  
 པ་མི་དགོས་སོ། ། གཉིས་པ་ཁྲག་ནི་བཙུག་པ་ནི། ། སྤྱི་ཤུག་དཀར་མཁུ་  
 སྐང་དེ་དཀར་གྱི་མཁུ་པ་དཀར་དང་། ། ཞིབ་བཏག་ལ་བཀའ་སྒྲ་ཟུར་སྒྲན་ཅུམ་  
 གྱི་བཙུག་པར་བྱས། ། དེ་ཡང་མ་འཁྱོར་བའི་ཁོལ་སྤྱི་བཙུག་པར་བྱས། ། ཡང་ན་བྱིང་  
 པ་མར་ཁུར་བཙུག་པའི་བཙུག་པར་བྱས། ། གསུམ་པ་ལུམ་ནི་བྱེད་ལུགས་ལ། ། དང་པོ་  
 ཞག་གསུམ་དར་གྱི་ལུམ། ། ཞག་གསུམ་སང་ནས་སྤང་མའི་ལུམ། ། ཞག་  
 གསུམ་སང་ན་རེ་ཆོལ་རིམ་མོ་གའི་ལུམ། ། ཡང་ན་བྱེད་མར་ཨུ་ཅེའི་ལུམ། །  
 ཡང་ན་སྤྱི་དཀར་མར་ཁུར་ལུམ། ། ཡང་ན་སྤྱི་བལ་རེས་མེད་ལུམ། ། བཞི་  
 པ་སྒྲན་གྱི་སྤྱི་ཐབས་ནི། ། དེ་ལ་དབྱེད་ན་ཅུ་པ་བཞི། ། དང་པོ་ཐིག་སྒྲན་  
 སྤྱི་བའི་སྐབས། ། གཉིས་པ་དཀར་ནི་སྤྱི་བའི་སྐབས། ། གསུམ་པ་དམར་  
 ནི་སྤྱི་བའི་སྐབས། ། བཞི་པ་སྤྱི་ནི་སྤྱི་བའི་སྐབས། ། དེ་གསུམ་རིག་  
 གསུམ་མགོན་པོའི་བཤད། ། དང་པོ་ཐིག་སྒྲན་སྤྱི་བའི་སྐབས་ནི། ། ཉི་བལ་བྱུག།

ལྷོ་རག་མཚན་ ལྷང་གྱི་མང་། གཡའ་འགང་མཁྱིམ། ཅེ་མདུང་ཅེ། རྟོན་འཚལ།  
 འདྲེ་གྲུ་ལ། སོད་ཐིག་གངས་ཐིག་ རི་སྒྲ་བ། དུགས་སྒྱུར་བ་དགའི་སྦྱར་བ་  
 བོ། ། རྟོན་སྟོན་ནང་གིས་ཐིག་སྒྱུངས་ཅ་ཁ་སྒྲམ། ། ཁ་ཤི་སྒྲགས་པ་འང་འབྱེད་  
 པར་བྱེད་པར་ཡིན། ། སྒྲགས་པ་ཆེན་དོན་བརྒྱལ་བ་ཞི་པོ་སྟན། ། རྒྱལ་པོ་སྒྲ་ལ་  
 རྒྱལ་ཅོང་ཞི་འཚལ་རྟོན་དོན་མཁྱིམ། མཁྱིམ། ། དེ་ཐོག་ལྷོག་གའི་གསེར་མཁྱིམ། ལྷོག་  
 རོན་གསེར་མཁྱིམ། ། ལུ་ན་ཞག་གསུམ་སྟག་སྦྱང་བཏང་། རིག་གསུམ་མགོན་པོ་དཀར་  
 གྱི་སྦྱར་བ་ལ། ། ཅོང་ཞི་ཨ་མ་ཀར་གསུམ། ། རྟོན་སྦྱང་འདེབ་སྒྲན་བསྟན་པ་འི་  
 ལ་སྦྱར་འདི། ། རྒྱང་དང་བད་ཀན་པོ་བའི་ནད་ཀྱན་སེ། ། ཤ་འཚོ་ཅ་ཆད་  
 སྟངས་ཐེམས་ཅ་ནད་སེ། ། རུས་སྦྱོན་ཆེན་ཆེག་ལུ་རིག་མཚན་དོན་མཁྱིམ།  
 གཉིས་པོ་བསྟན། ། ཅ་ཁ་སྒྲེམ་ན་སྦྱང་གི་མཁྱིམ་པ་བསྟན། ། སྦྱོན་པོ་དེ་  
 རྣམས་སྦྱོན་པོ་ཞལ་ལ་ཞུས། ། དཀར་སྦྱར་རིམ་པ་མ་ལུས་སྟན་པ་འོ། ། གཉིས་  
 པ་དམར་གྱི་སྦྱར་བ་ལ། ། རུས་སྦྱོན་ཡོད་ན་ལྷོ་རིག་པ་མཚན་ བ་གསུམ་གཉིས་  
 ཡིན། ། མེད་ན་ཉི་མ་གསུམ་གཉིས་བཏང་བར་བྱ། ། ཉི་མ་མདུང་ཅེ་མཁྱིམ་  
 པ་འབྱུང་བ་ཞི་མཁྱིམ་པ། སྟོན་ཆོགས་དང་། ། ལྷོགས་དོན་གྱུར་གྲུམ་འཚལ་དང་སྦྱང་  
 གྱི་མང་། ཆེན་དམ་མཁྱིམ། མཁྱིམ། ། འཕར་བ་སྦྱར་བ་བཅུའི་སྦྱར་བ་འདི།  
 རུས་ཆག་གས་དང་འཛོག་དང་ཅ་ཆད་དང་། ། ལྷ་བ་ཐེམ་དང་ཐོད་པའི་སྦྱིང་  
 བེར་དང་། ། རྒྱ་བསྐྱུལ་བྱེ་བའི་རུས་འགྲིག་རུས་པ་འཚོ། ། ཤ་འདེབ་ཅ་  
 འདེབ་ལྷགས་པའི་ནད་ཀྱན་སེ། ། དམར་སྦྱར་རིམ་པ་ཞིབ་པར་བསྟན་  
 པ་འོ། ། གསུམ་པ་སྒྲགས་པོ་སྦྱར་སྒྲུབས་ནི། མདུང་ཅེ་རག་མཚན་ ། ཉི་ལྷོ་སྟོན་  
 བྱེད་པོ་ལྟན་བྱེད། ། མཛོག་ཚུ་མེ་ལ་བཏུལ། ཚུ་ལེ་ཚུ་རྒྱ་ཚུ་ཆོད་མར་ཤད་ཆ་  
 རང་ཡིན་དང་ནི་སྒྲན་རྒྱ་ཚུ་ཆོད་དང་། ། སྦྱ་བ་བརྒྱད་གྱི་སྦྱར་བ་འདི། ། རུས་པ་  
 ཞོམ་པ་ཐེགས་ཤིང་རུས་སེལ་འདོན། ། རྒྱ་སེར་ཁོང་བསྟན་ནག་ཆུའི་ཕྱིར་ལ་

སུལ། ། རྒྱག་གི་ཡུལ་རྒྱལ་ས་འདྲོན་པ་བྱེད་པར་ཡིན། ། མོ་བ་ངན་པ་སེཛོ་གོ་  
 བལ་བསྟན། ། གེགས་ནད་རྩེན་ཆེན་ཡུན་རིང་རུས་བེལ་མ་ཐོན་པ་འཕ། གསར་སྐབས་  
 མཆེན་པ་བྱང་ནས། ཞག་རེའམ་ཞག་གསུམ་བྱན་རེ་བཏང་། དེ་མན་ལུང་པ་དགའ།  
 སེས་འབྲུག་རུས་སྐབས་དང་སྐབས་སུ་བསྟན། སྐྱག་སྦྱར་མ་ལུས་ཞིབ་པར་  
 བསྟན་པའོ། ། བད་ཚབ་ཆེན་མེད་ཁ་བསྐྱར་དགོས་པའི། ། མེད་ཁ་སྐྱར་བའི་  
 སྟན་རྒྱལ་ས་འདྲོན་རྒྱལ་ས་ཡིན། ། ཨ་ལ་རྩ། མོ་བྱ་བྱང་ཆུབ་རྩ་མགོ་ཆེག་རུས་པའི་  
 སྟན་ཡིན་མཛུང་ཅེ་དཀར་པོ། སུབ་རེག་མཆོག་དང་། ། མཆོན་སྤྲེལ་ལྟ། རྩོ་ལྷ་  
 གྲང་དར་གྱི་སྟན་ཡིན་ཐོད་ལེ་དགོར། བེག་ཉ་སྦྱོག་བྱེ་བའི་རིག ། ཤ་དང་ཆའི་སྟན་  
 འདི་རྒྱལ་ས་ཡིན་གསེར་རྩོད་དུལ་རྩོད་རག་རྩོད་ཆོད་ལང་རྩོ། ། ལྷོ་མང་ས་རྩོད་ལོང་  
 བག་པོའི་བྱེ་བ་ཡིན། གཉེན་ལམ་ཤར་རྩུ། རྩོད་བེག་རྩོད་བས་ཉི་མ་མེད་པའི་རྩོ།  
 ཁབ་ལེན་རྩོ། ། བུའི་ཆ་རྩོད་ཐོད་རྩོད་དང་ཉེལ་ལེ་སྤང་རི་ཤད་མོང་རྩོ། ། བེག་  
 ཁབ་ལེན་བྱེད་རྩོད་དང་བདུད་རྩོད་ཐོད་བྱེད་རྩོ། ། སྐྱག་པོའི་བྱེ་བའི་དང་གང་བེག་  
 འདེག་བྱེད་རྩོད་དང་འཇུ་བྱེད་རྩོ། ། བྲག་ལུན་རིག་ལུའི་རྩོད་རིགས་རྒྱལ་ས་  
 བདུད། ། མེ་མང་མང་ཆུང་སྐྱར་བའི་སྟེང་། ། ཉུག་སོགས་སྐད་པ་སྐྱག་རི་མང་  
 ར་མོ་སྤལ་པ་རྒྱལ་ས་ཀྱི་སྐད་པ། བསྟན་པ་སྐད་པའི་མཆོག ། ཆོང་ཆུག་ཆོང་རྩུ་ཆེ་  
 རྩོད་པའི་བསྟན་པ་གསོ་བྱེད་མཆོག རྟེན་འབྲེལ་རྩོད་པ་བསྟན་པ་ངན་སེལ་མཆོག།  
 སྤལ་ཆུབ་རྩོད་སྐད་པ་བདུད་བྱེད་མཆོག ། འཛོ་ཆོ་ཆོ་ལུན་བསྟན་པ་སྐྱེལ་  
 བྱེད་མཆོག ། སྐད་བྱེ་འབྲུག་ཉིས་བསྟན་པ་འདེབ་བྱེད་མཆོག གང་བྱེ་ཁབ་  
 ལེན་སྟན་པའི་བེག་བྱེད་མཆོག ། རྩོད་རྩུ་བེར་སོལ་སུལ་ཆང་སུལ་རེ་བེ་ཆ་ལ་ཆོ་  
 སེལ་བསྟན་པ་འཇུ་བྱེད་མཆོག ། མེད་ཁ་སྐྱར་དགོས་བྱུང་བ་ན། ། ཉིན་  
 སྐྱག་སྦྱར་མཆོན་མེ་མང་མང་ཆུ་ལ་སྐྱར་བ་སྟོང་། ། མའི་སྐད་བྱེ་འདི་རྒྱལ་ས་  
 ཡིན། ། ཉའི་སྐད་དང་ཉའི་ཆུ། ། སྦྱོག་པའི་བྱེ་དང་བསེ་བྱེའམ། ། སྐད་དུ་

མ་འདྲོད་རྒྱུར་པ་ན། ། ཤཛོཙ་གཅིག་བཞེགས་པར་བྱ། ། མིའི་སྤང་བྱའི་འདི་  
 རྣམས་ཡིན། ། མིའི་ལུ་མ་ནི་བྱེད་པ་དེ། ། བྱི་དང་བྱ་རྒྱུ་ཁར་མི་བཏང་། །  
 དེ་རྣམས་མའི་སྤང་བྱ་ཡིན། ། ལྷ་པ་ཁ་ཟས་བཅས་པ་ནི། ། ཆང་སྦྱར་ཤ་རུལ་  
 སྒྲིག་པ་འཛོལ་ཤིང་རིག ། སྤང་མ་ལོ་ཆོལ་སྒྲ་དབྱེར་སྒྲ་མ་ཟ། ། ར་ཤ་ན་ཤ་  
 མར་སྒྲིང་ཁ་ཆོ་བ། ། འདྲོར་ན་ཟས་ངན་སྤང་བར་བཟང་པོ་སྒྲིན། ། རྒྱག་པ་  
 སྦྱོད་ལམ་འཛོལ་པ་ནི། ། ར་སྒྲ་ལུར་སྒྲ་རུང་སྒྲ་ལག་སྒྲིར་དང་། ། ལྷགས་སྒྲ་ལ་  
 སྒྲིགས་སྒྲའི་རིག་རྣམས་སྤང་། ། འགྲོ་རུས་བྱ་ལ་འཇབ་པ་བཞིན་རུ་བྱེད། །  
 དེ་མིན་ཁྲག་ཤོར་རྒྱུད་ནི་ལོང་ཉིན་ཡོད། ། ཉན་པ་བདེར་སོང་འབྲུབ་པའི་རུས་  
 ཡིན་པ། ། མོ་ལ་ཕོ་སྤང་ཕོ་ལ་མོ་ཉིད་སྤང་། ། བདུན་པ་རུལ་སྦྱོད་སྒྲ་སྦྱར་ནི།  
 ཉི་ཟླ་མཛོལ་ཚུ་དམ་མཁྲིས་དང་། ། ལྷག་ཤ་རྣམས་ནི་རུལ་བཅོད་དང་། ། བརྒྱད་  
 པ་འཛོལ་སྒྲ་འདེབ་པ་ནི། ། འཛོལ་ཚུ་དམ་མཁྲིས་ལྷག་ཤ་བ། ། སྤལ་བྱུབ་ཚོ་ལ་  
 སྒྲིས་དཀར་ཆོལ། ། བྲག་སྒྲིས་ཨ་མ་ཀ་ར་སྦྱར། ། ལྷུ་མེད་མ་བཟུ་མ་སྒྲ་ན་  
 ལྷུ་བ། ། མ་ཁ་འདིས་ནི་ཆེན་དང་མཚུངས། ། དབྱར་རུས་ཤོ་མོ་སྒྲ་བས་  
 པའམ། ། དབྱར་རུས་ཤོག་ག་སྒྲ་བས་པའི་སྒྲིང་། ། སྤང་འཇིབ་སྒྲ་བས་ལ་གྲེས་  
 པོ་བཅིང་། ། ཤ་དང་རུས་པས་བྱེ་རྒྱུར་ནས། ། ཆོ་ལ་དམ་མཁྲིས་བར་རུ་  
 བསྒྲུབ། ། ལེགས་པར་སྦྱར་ལ་གྱི་དཀར་སྒྲ་བས། ། དབྱུ་པ་ཉོང་བ་ཞལ་ཤེས་ནི།  
 ཟེ་ཟེ་ཐམ་ཐམ་སྒྲིག་མེར་བྱེད་པར་དང་། ། མགོ་པོ་ན་ཞིང་སྒྲིག་མེར་བྱེད་པར་  
 བྱི། ། ཐོད་པའི་སྤྱིང་རྣམས་མེར་བའི་རྒྱགས་ཡིན་པའི། ། སྒྲིག་སྦྱར་མི་བཏང་  
 དཀར་དམར་གཉིས་པོ་གཏོང་། ། ལུན་རིང་སྒྲ་ན་ཕོས་ཚུ་མེར་དམར་ཁྱུང་  
 འོང་། ། ལྷག་དང་བཅས་ནས་རུས་སེལ་ཡོད་རྒྱགས་ཡིན། ། མའི་ཚུ་ཁར་མེ་  
 སྒྲིག་ཡང་ན་ཤེག ། སུལ་བྱི་ལྷན་ཆེ་མདང་ཡིན། ། སྒྲ་ན་མ་མཁའ་ལ་ནི་ཉི་ཟླ་ཞ་  
 ཤོན་བཏང་། ། རུས་སྦྱོན་མ་སངས་ཤ་འཛོལ་སྦྱོན་ཡོད་ན། ། ཉིན་མོ་ཁྱུང་མ་

སྤྱབ་བཅས་མཆོཅ་མོ་འབེར། ། ཡང་ན་གྲོག་སྤྱབ་བཅས་འཇུང་པ་ཡིན། ། ཚ་  
 ལ་ཚུ་ཤོར་བྱི་ཁྱང་ཚུ་ཤོར་འདྲ། ། ཡུན་དུ་སོང་ནས་འབྲས་བུ་འཇུར་བ་  
 ཡིན། ། འབྲས་གསུམ་ཤ་འབྲས་ལྷག་འབྲས་གསུམ། ། འབྲས་ཀྱི་སྦྲང་པ་ཁྱུང་  
 མར་ད་པ་འདྲ། ། དེ་ན་བྱི་ནས་འབྲས་ཤིག་ལྷེམ་བསམ་ལུམ། ། ཉང་ནས་  
 འབྲས་ཤིག་སྦྲུག་གི་བཏང་བར་བྱ། ། སྦྲུག་ནི་དམུ་སྦྱར་སྟེང་དུ་ཁབ་ལེན་  
 དང་། ། ལུམ་སྦྱར་ལྷན་བལ་མ་འབྱོར་རས་བལ་བྱ། ། སྤྱབ་འཇུག་བྱིང་པ་ཆ་  
 ཁེབ་ཅམ་དུ་བྱ། ། དེ་ལ་རང་རང་ཤར་གྱིས་བཏབ་པ་ལ། ། མར་ནག་ལོ་སོང་  
 ཚུ་ཐག་ཆོད་པར་ལ། ། ཚུ་ཆོད་ཆོད་ནི་མེ་ལྷེ་སྟོ་ཡལ་ཡིན། ། ཤོང་གི་རས་དེ་  
 སྦྱུམ་ལ་བཅོས་བྱས་ཏེ། ། ཤའི་ཚོད་ཆམ་དོན་མོ་ཆ་ལ་སྐབས། ། དེ་སྟེང་བྱིང་  
 པའི་ལུམ་ནི་བྱེད་པ་ཡིན། ། རུས་ཟེལ་ཆ་ནི་བྱེད་མེད་བྱ་སྦྱོས་འདྲ། ། ཐོན་པ་  
 རང་ལ་འདྲག་པར་འདོད་པར་ཡིན། ། ཐོན་པའི་ཆ་ཡང་ཁོ་རང་ཤེས། ། ཐོན་  
 རེས་ཞག་གསུམ་མཆོ་སྟེ་བྲལ་བ་ཡིན། ། བྱིན་མ་མེད་བྱི་བྱ་སྦྱོས་པ་ལ། ། ཉང་  
 ནས་སྦྱོན་ཡོད་ཆག་བྱའི་བཤག་པ་བྱས། ། དམར་དཀར་སྦྲུག་བཏང་ལུམ་ནི་  
 བྱེད་པར་ཡིན། ། རུས་སྦྱོན་ཅན་ལ་ཤ་མི་སྦྱོས། ། ཤ་སྦྱོན་ཅན་ལ་ལྷགས་མི་  
 སྦྱོས། ། ལྷགས་སྦྱོན་ཅན་ལ་སྤྱ་མི་སྦྱོས། ། སྦྱོན་མེད་རུས་ལ་ཤ་ནི་སྦྱོ་བ་  
 ཡིན། ། སྦྱོན་མེད་ཤུབྱི་བའི་རིལ་མ་འདྲ། ། བཅུ་པ་བྱར་ཁོལ་ལྷན་འདབ་  
 བྱི། ། ཇོག་མཐུད་པན་ལ་ལྷབ་བྱུང་ནས། ། གང་ལྷབས་སུ་གང་དུག་  
 བྱས། ། གང་དུག་ཁྲག་གི་རྒྱབ་ཁྲིད་ཁྲག་ནད་སེལ། ། ཉང་བྱག་ཆེན་ཆེས་ར་  
 འཛིབ་རུས་ཚུགས། ། དེས་མ་དྲག་དམིགས་བསལ་ལེཡང་བྱ། ། རྟོད་ཀྱི་ནད་  
 ལ་སྦྲང་ཆ་དུ་ཐུང་གཏར། ། སྦྲང་ཀྱི་ནད་ལ་ལོང་ཆ་བྱི་བཞུག་བཏང་། ། ཉང་  
 ནས་འགམ་ཆོད་བཅོག་པའི་ཐང་ཡང་བཏང་། ། ཉང་གི་དོན་རྟོད་འགམ་པ་  
 དང་། ། བྱི་ལས་ཡི་ཡུལ་འགམ་པ་སོགས། ། མན་དག་རྒྱུད་ཀྱིས་འགམ་ལེར་

སྟོ། ། མཁྲ་ལོ། །

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྐྱག་པ་ཁ་བྱེད་ནི། སྟིང་ཆེད་སྦྱོན་གྱི་ཁ་སྐྱག་ན། འདྲེ་བྱ་ཕྱག་  
རོན་མིག་སྦྱོན་གྱི་སྒྲིང་སྤི་ཆང་བཟང་པོ་ལ་བཏབ་ནས་བཏང་ན། ། ཅ་གཞན་གྱི་སྦྱོན་གྱི་  
འདར་བཟུག་བྱེད་ཅིང་ཁ་སྐྱག་ནས། སྒྲིང་རོག་སྒྲིང་གི་ཆུ་སྟོའི་དྲག་པ་ཆགས་པ་ཉེ་སྒྲིང་གྱི་  
མཁྲིས་པ། ཆང་བཟང་པོ་ལ་བཏབ་ལ་བཏང་། དེ་གཉིས་སྦྱོར་སྟངས་དུ་བྱིན་ནས་གོས་གྱི་  
བྱིབ་ནས་འཛིག་ཁོང་དུ་དྲོས་པ་ཅུམ་ལ། སྟིང་ཁར་ཆུ་ལྷགས་ཤེག་ཕྱག་རོན་སྟོང་གྱི་ཕུན་  
གསུམ་ཙམ་རེ་ཆང་གི་ཕུལ་ན་བཏང་བའི། ཡ་མར་གྱི་སྐྱགས་པ་རྒྱུས་པ་ཡང་ཕན་པ་ལྟོང་  
བྱུབ་མ་ཡིན། དེ་ཡང་ཐུན་དང་པོ་གཏམ་རེ་རེ་ཙམ་ཡང་། ཐུན་གཉིས་པའི་གཏམ་དེ་བས་  
ཁྱད་བྱེ་མང་འགྲ། ཐུན་གསུམ་པ་གཏམ་ཆང་མ་ཡོང་། ཟབ་པ་ཤིག་སྟོ།

༡༥ བྱ གཞི་རིང་བའི་མགོ་བཙོས་བཞུགས། ། སངས་རྒྱས་སྤྲུལ་  
གྱི་སྐྱ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ། གང་གི་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེ་ལ་ཐར་བའི་བྱ་རྒྱུང་  
འཇུག་པའོ། ། གངས་མང་དགེ་བཅུ་དཔལ་ལ་འདྲེན་པའི་ཐབས་ལ་མཁས་  
པའི་མཐུའོ་ཆེ། ། དགེ་སྤྱིག་སྒྲིང་དོར་ཡང་དག་སྦྱོན་པའི་དཔའ་པོ་ཆེན་པོ་ཉི་  
མའི་མཉེན། ། དྲང་སྟངས་ཁོང་གསོ་ལེགས་པར་བྱི་དོར་སྟེད་པའི་ཐུབ་དབང་དེ་  
ལ་འདུད། ། དེང་སང་སྟེ་འགྲོའི་སྐྱག་བསྐྱེད་ལྟོང་ཕྱིར་སྦྱོན་མོངས་ཆེན་པོའི་  
སྐལ་པ་འདིར། ། མ་རིག་ཡིང་ཐོག་སེལ་བའི་སྐྱག་བསྐྱེད་ཀྱན་ལས་སྦྱོབ། །  
འདྲིན་མའི་སྟེང་ཁང་གསོ་བའི་སྤྲུལ་དུ་སྟེད་པར་བྱེད་པའི་གདུང་སེལ་ཅན། །  
སྤྲུལ་པའི་རྒྱལ་པོ་རྒྱལས་ལས་དད་པ་གདུང་བའི་གུས་ཤིང་འདུད། ། སངས་  
རྒྱས་བྱང་སེམས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་བྱོན། ། དྲང་སྟངས་ཆེན་པོ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་  
དང་། ། སྦྱོན་རབས་གསོ་སྦྱང་མཁན་གྱི་མེས་པོ་ལ། ། བད་མཁྲིས་རྒྱུད་གི་  
ནད་སེལ་རྒྱལ་གྱུར་ཅིག ། སྟིགས་མའི་དུས་ན་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་རྒྱལས། །  
ལས་གྱི་རྒྱར་བས་མཚོན་གྱི་སྐལ་པར་དར། ། དེ་ཡང་རུས་པའི་རྒྱལ་པོ་མགོ་  
ཆག་ལ། ། གས་དང་ཞོམ་དང་རུས་སྒྲིང་ཆེ་བ་མ་དང་། ། སྦྱོག་རུས་ཆག་པ་

རྒྱལ་པའི་མ་བྱུང་བའི། ། མཐུང་དང་གི་མ་མཐུང་དོ་མོག་པ་དང་། ། སྤབ་  
 འགྲིལ་དབ་དང་དབྱང་ལ་འགྲིལ་བ་སོགས། ། རྒྱལ་གྲངས་དུ་མའི་སྒྲོན་འབྱུང་  
 ཟུར་ཀྱང་། ། རྟོར་བུ་འབྲ་བས་མན་ངག་འདི་ལྟ་བུས། ། ཡོད་པའི་མཆོག་  
 ཡིན་གཞན་ལ་དེ་ལྟར་མིན། ། འདིའི་ལག་ལེན་སྤྲུག་གི་སྦྱར་བ་རྒྱལ་ས། ། སྒྲོན་  
 སྤ་ཞལ་ལས་ལེགས་པར་སྤངས་ནས་སྟ། ། ཁོས་པོས་བཤད་གྱི་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་  
 སྦྱང་བ་རྒྱལ་ས། ། ཀོ་མང་མེད་པར་པན་ཅིང་གནང་དུ་གསོལ། ། དེ་ཡང་  
 ཆགས་པ་དང་། འགྲམ་པ་དང་། གས་པ། ཞོམས་པ། རུས་ཟེལ། བྱ་མིག་  
 འབྲས་པ། བན་ལང་པ། མ་དང་ཅ་རིས་སྟག་པ་གལ་ཆེའོ། ། དེ་ལ་དང་སྤ་  
 ཆག་པ་གསོ་བ་ལ། ། ཤ་རྟིང་མར་རྟིང་ཅམ་པ་སྤང་བ་དང་། ། སྒྲོག་པ་ལ་ལྷག་  
 ཆང་སར་ནང་ཁོལ་གྱི་ཤ་མི་གཏོང་མའི་བྱུན། ། བསེ་དྲི་རྟ་དང་ར་ལྷག་ལྷག་དྲི་  
 སོར། ། བབ་དུག་ཅན་གྱི་ལས་རྒྱལ་ས་བྱར་མི་སྤུབ། ། འདི་རྒྱལ་ས་ཀྱལ་ལ་  
 གཅེས་པའི་སེམས་ལ་ཆོང་། ། གསར་སྤབ་ཆབ་ཆེན་ཞོག་དང་ཞོམ་འདུག་ཅིང་།  
 ཅ་རིས་ཅ་མེད་ཁྲག་ཤིག་འབྱུང་བྱར་ན། ། གསོ་བའི་གཉེན་པོ་འདི་ལྟར་སྦྱང་  
 སོ་ཨ། ། སྤན་སྦྱར་དང་སོ་ནི། སྒྲོན་སྤ་ཞལ་ལ་ཤེས། སངས་བྱུང་བ་སྤན་པ་  
 ཉིད་ལ་དཀར་བ་བཅང་བཞིའི་དང་། ། དུག་ལྷན་རིགས་དུག་ལ་གྲུལ་བཟའ་རྩ་  
 ཨ་བ་བའི་མཆོག་ ། ཀླང་མུང་ལོ་འབྲས་འཛིན་པ་བྱ་རམ་སྦྱིང་སོ་ཅན། ། རྒྱལ་  
 སྦྱང་ཤེས་རབ་གྱིས་རྟགས་ལེགས་པར་སྦྱར། ། སྒྲོན་ན་གངས་རིའི་བྱང་ན་  
 དཀར་བ་གཙོ། ། སུམ་བུ་ཅ་གཉིས་བྱང་རུས་སྒྲོན་ཆེན་ཅང་ཞི་མང་དགས་ན་  
 བཟང་བ་ ཅ་སྒྲོན་ཆེན་ཅ་ཨ་བ་མང་བ་ གཙོ། ། ཀླང་མུང་སྦྱིང་སོ་ཤིང་རྟའི་སྤན་རྟ་  
 བྱ་རམ་དགའ་དཀར་ར་བསལ་ཡང་ སྤལ་ཅམ་འཛིན། ། གང་གི་སྟ་ལྡང་གང་ཁྲག་  
 ཤེས་ཆེན་ རྟོར་བུ་ཆེའབར་བ། ། འགྲོ་ལ་པན་པའི་བཤེས་གཉེན་དྲི་ལྷན་མཆོག་  
 སྤན་འདི་ཟས་དུས་ཉིད་དཀར་སོ་མཆན་དམར་སོ། ། ཞེབ་ནས་ཟས་ན་སྤན་ལ་དཀར་སོ་ཟས།



དེ་ཁོའི་རྗེས་ལ་དམར་པོ་ཟས། སྒྲག་པོ་གཟའ་དུས་དཀར་དམར་ཁ་ཆེ། སྒར་གྲུམ་མང་བ།  
 གཉིས་ལ་ནམ་སྟོང་ནམ་སྟངས་སྟོང་། ། སྤབ་ནས་གས་པ་ཞོམ་པ་གས་བའི་ཐབས། །  
 སྤྲིཆེན་ཤེལ་གྱིས་མཐུང་ཐུང་ལ། ། བ་དན་དམར་པོ་ཁ་རྒྱན་ཅན། ། ལས་  
 རྒྱག་ནམ་རྒྱུ་ཞེས་མེ་རྒྱག་དཀར་པོ་སྤྲིན་དཀར་པོའི་རིག། སྦྱར་སྒྲེ་འདྲིའི་རྒྱུ་ཞེས་  
 རྒྱག་སྒྲུན་གྱི་ཕྱེ་ཐུབ་དེས། ཕྱེད་ཐུབ་དེས། ། ཉམ་ཁྲིས་བཏུང་བའི་མཆོག་གི་བརྒྱལ་  
 སྤྲས་དང་། ལམ་ལ་མ་རྒྱ་བའི་སྤང་བི་བྱ་རྒྱུ་མཁྲིས་པ་ཅན། ། ལས་འབྲེལ་  
 འདྲས་པའི་རྒྱ་ཞེས་དཀར་ནག་གཉིས་ཀ་འདྲེས་པ་མེ་རྒྱག་སྤྲིན་སྤྲིན། ། རིན་ཆེན་རྒྱ་མང་  
 གསེར་གྱིས་སྒྲོམ་བྱ་ཅན། ། རྒྱས་མཛེས་སྤྲིང་པོ་མེ་རྒྱག་ཚོས་བསམ་ཤྱེན། ཕྱི་བ་  
 མཁྲིས་པ་པདྨ་མའི་གདན་ལ་བཞུག། རོས་ཆེན་སྤྲིང་པོའི་ཆང་སྤྲིང་པ་སྤྲང་གསར་པ་  
 སྤངས་འདྲེད་དྲག་བྱ། ། ཉེས་མེད་རྗེས་འདྲེད་གཉན་མེད་ན་མང་བ་དགའ་དྲག་པོ་  
 བཏང་། ། བད་གྱི་དབྱལ་རོ་རྒྱག་པར་བྱེད། ། ད་ནི་རུས་ཟེལ་མ་ཐོན་པ་  
 དང་། ། བྱ་མིག་ཕན་ལང་གསོ་ཐབས་ལ། ། སྒྲོན་པོ་ཞལ་ལ་ནག་ཆོ་ལ་ཆུ་དྲི་རྩ་  
 བག་པོ་དྲི་ལྟ་སྦྱར་བ་འདི་ཕྱེད་ཐུབ། ལྟ་སྦྱེས། ། ས་བདག་བྱ་སྤྲུལ་རྒྱལ་དང་བ་  
 དན་བཅས་མཐུང་ཆེ། ། ཤིན་ཏུ་ཕྱི་བ་ལྷགས་རྩ་མཆོན་ཅམ་བཏང་སྦྱོན་མེད་  
 གྱིས། ། ཕན་བྱེད་རྒྱུ་རྩ་ཆ་བའི་མེ་རྒྱག་མཆོག། སྒྲོན་འདི་སྟོང་བས་དུས་  
 དང་གནས་སྐབས་ནི། ། བད་ཞན་ལྟན་རིང་རུས་པ་མ་ཐོན་པ། ། གསར་  
 གདབ་ཆབ་ཆེན་བྱང་ན་ཞག་རེའམ། ། ཞག་གསུམ་དུས་ནས་ཟས་མ་ལུ་བ་བཏང་  
 ཐུན་རེ་ནམ་སྟངས་བཏང་། ། དེའི་སྦྱོན་འདྲོན་འགྲིག་ཤིག་ཐུལ་ཕྱེད་ཡིན། །  
 ཟེལ་འདྲོན་འགྲིག་པ་བཞིག་ནི་མི་དགོས་ན། ། སྒྲོན་འདི་མང་ན་རྒྱ་ཞིག་ཡང་།  
 ཉུང་བ་དགའ་འོ་གསོ་བ་ཁན། ། འབུས་པ་བྱང་ཆེན་གྱི་སྤང་བ་དང་། ། ཆ་  
 བའི་གནས་ལུགས་བཞིན་རྒྱ་ན་མི་ཡང་དུ་ལེགས་པར་ཤོག། ། སྤྲག་པ་ཆ་རིགས་  
 མ་ནི་བྱང་བ་རྒྱམས། ། སྤྲག་ལུགས་གསོ་བའི་ཐབས་དང་གདམས་པ་

རྒྱལ་མ། ། སྐྱོབ་དཔོན་ཞལ་ལས། མ་ཅེ་གསར་པ་ཐུར་དུ་རྒྱག་པ་དང་། །  
 སྐྱག་པོ་ཁྲག་འཕང་ཁྲག་ཤད་བྱང་བ་དང་། ། མའི་བསོ་སྐྱན་སྦྱར་བ་གཉིས་པོ་  
 གཟུང་། ། དཀར་སྦྱར་དམར་སྦྱར། ། ཁྲག་མ་ཆོད་ན་ཕྱིར་པ་མར་ནག་ལ། །  
 ལེགས་པར་བཅོས་ལ་ཚུག་ཅམ་སྐྱན་པའི་པན། ། སྐྱག་རུས་ཅིས་མ་ཆག་ན་མའི་  
 རྩོན། ། གས་ཆག་གཞན་གྱི་རིགས་ལ་རྒྱང་དུ་སྤང་། ། ཆག་དང་བསྐབ་པའི་  
 མ་རིགས་གང་རིགས་ཀྱང་། ། རུས་ཆག་རྒྱམས་ལ་ངོས་ཆེན་སྟིང་པོའི་ཕུལ་ཆང་  
 སྐྱོན་པ། ། མ་རིགས་རྒྱམས་ལ་རྒྱག་དྲི་མ་བྱང་བར། ། ལྷན་དམར་གསར་  
 པའམ་རུས་གསར་ལྷག་སྟོན་ནས། ། སྐྱན་གྱི་ཡུལ་ལུགས་སྐྱག་མེར་མང་ཅམ་  
 བཏང་། ། དེར་སྟེང་རྒྱག་དྲི་འདུག་ཅིང་གཉན་མར་དང་སྐབ་པ་གང་རུང་། རྩོ་སྐྱན་  
 མར་གྱི་ཕུལ་བའི་རིགས་ལ་རྩོ་གསོལ་བསྐྱན་དགོས། ཅི་འཐུན་ཆུང་ལ་མི་དགོས།

ཎ དང་སྟོང་རྒྱང་ལུང་རྒྱམས་དང་མི་འགལ་ཞིང་། ། ཁོ་བོའི་ལག་ལེན་གདམས་པ་  
 འདི་བཞིན་གྱིས། ། མ་འོངས་སེམས་ཅན་ནད་ལས་སྐལ་བ་ཤོག ། མེད་ན། ། ཕུལ་  
 ཕྱེད་གོང་དང་འདྲ་བའི་ལྷ་ཡིན་བཏང་། ། མི་རྣོད་བསྟོད་དང་ལྷན་པའི་མང་  
 བའི་མཆོག ། འདི་མི་མན་ངག་སྟིང་པོ་མཆོག ། སང་དུ་མ་འདྲིང་ཀྱན་གྱི་  
 རིགས་ན་ཐལ། ། ཁ་རྒྱག་དཀར་ལ་སྐྱ་ན་སྦྱར་དུ་འཛོ། ། སྐལ་མང་ན་སྐྱན་  
 རྒྱམས་ཕྱིར་ནས་བཏང་། ། སྐལ་ཕྱིར་ན་རུས་སེལ་རྟགས་ཡིན་པ། ། བད་  
 སྟིང་ཟེལ་ལ་ཐེ་ཆོམ་ཟ་བན། ། དང་སྦྱར་གཉིས་པོ་སྐབ་པ་བཏང་བ་ཡིན། །  
 འདི་རྒྱམས་མན་ངག་སྐྱན་སྐྱམ་ཆོགས་སྟེང་དུ། ། སྦྱང་བའི་ཐོན་ནས་ཟབ་ཆད་  
 ཐོན་པ་ཡིན། ། ཟབ་པའི་སྐྱན་སྦྱར་རིག་པའི་བསྐྱན་ཆེ་སྟེད། ། མ་བའམ་སྦྱར་  
 རྩོ་གཉིས་དང་གསུམ་ལ་མེད། ། བད་གྱི་རིགས་ལ་ལེགས་པར་རྟགས་ནས་  
 ལྷ། ། ཁྲག་མཁྲིས་བད་རྒྱང་དབང་དུ་གང་སོང་བ། ། དེའི་གཉེན་པོ་སྐྱན་ལ་  
 བཞེས་བཏང་ནས། ། སྐན་དུ་སན་པའི་ལག་ལེན་སྦྱང་གྲུབ་ཅིས། ། འདིའི་

ལུགས་ཀྱིས་ཆས་པ་ངས་འཛིན་ནི། ། ཅུས་རྒྱུན་ལྷན་རྒྱུན་ཅ་རྒྱུན་གསུམ་ཏུ་  
 འབྱུང་། ། ཅུས་རྒྱུན་ཞོམ་དང་གས་དང་སྤེལ་པ་དང་། ། བྱ་དང་སྤྱིང་འཆོལ་  
 ལྷ་བཟོས་པ་སོགས། ། དེའི་ཆ་ཅན་ཆ་མེད་གཉིས་སུ་འབྱུང་། ། ལྷ་དང་རྒྱུན་  
 ལྷ་དང་པའི་སྤྱིང་ཏུ་ཐིག་ཤོར་དང་། ། ལྷ་དང་པ་སྤྱིན་པོ་སོང་བའི་ཁ་སྐྱག་དང་། །  
 ལྷ་དང་པ་འཛིག་དང་ལྷ་དང་པའི་འཆོལ་འབྲུག་སོགས། ། ཅ་རྒྱུན་ཅ་འབྲུག་ཆད་དང་  
 ཅུས་ཅ་ཆད། ། ཤ་ཅུས་བྱེད་དང་ཤ་གདན་ཆད་པ་སོགས། ། བྱ་དང་པར་ཤ་སྐྱབ་  
 ཅུས་སྐྱབ་ཅ་སྐྱབ་ཆད། ། དེ་ལྟར་རྒྱུན་རྣམས་རྒྱུན་གྱི་ཐིག་པ་དང་། ། ཟས་མི་  
 ཞིམ་ཤིང་སྤྱིང་མི་འབྲུག་པ་དང་། ། སྤྱིང་སྐྱག་བྱེད་ཅིང་ལང་ན་འབྱེལ་ཅུས་  
 དང་། ། ཁ་ཁ་གདར་ཞིང་ཁུམ་སེར་བྱེད་པ་དང་། ། ས་མེར་ས་གཡོ་ལྷ་བྱེད་  
 པ་དང་། ། མགོ་ལྷེ་མགོ་ཐམ་མིག་མི་ཐེགས་པ་དང་། ། ཤེས་པ་མི་བསལ་མི་ངོ་  
 མི་ཤེས་དང་། ། སེམས་འབྲུལ་འཆོལ་གཏམ་མང་པོ་སྤྲོ་བ་དང་། ། ཆབ་ཆེ་བ་  
 ལ་དེ་རྣམས་ཕལ་ཆེ་འབྱུང་། ། གཞན་ཡང་ན་ལུགས་མི་འདྲ་ཏུ་མ་འབྱུང་། །  
 གནད་ལ་སོ་བ་འདིར་ནི་མ་གཏོས་སོ། ། རྒྱུན་རྣམས་དེ་དག་གསོ་སྦྱང་གཞུང་  
 ཆེན་ཏུ། ། སོ་སོར་ངོས་བབྱུང་སོ་སོར་ཆེན་ཡང་། ། མཇུག་འདི་ལ་གསུམ་ནི་མི་  
 དགོས་ཤིང་། ། ཅུས་པ་འབོག་དང་གས་པ་བསྐྱེག་པ་དང་། ། སྤྱིང་ཏུ་བྱ་དང་པ་  
 ལ་སོགས་མི་དགོས་སོ། ། ཅ་ཆད་མེ་བྱེད་ཁྲག་ཕྱང་གཏར་བྱེད་ན། ། འདིར་  
 བྱེད་དག་བྱ་དགོས་ཤེས་རྒྱུ་དོས། ། སྤྱིང་འཆོལ་བ་ལ་རྒྱ་འཆིང་མི་དགོས་  
 སོ། ། མགོ་པོའི་རྒྱུན་རྣམས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལ། ། ལུས་ཀྱི་སྤྱིང་སྦྱང་གང་  
 ཏུ་ཆག་བྱུག་དང་། ། བྱང་མ་བསེང་པའི་མཆོན་ཆ་བྱུང་བ་དང་། ། མགོ་ཆག་  
 མ་སྐྱབ་ཁོང་སྐྱབ་སྤྱི་ཏུ་འགོ། ། འདི་སྦྱར་ཆོགས་གཉིས་སོགས་པའི་རྒྱར་བྱར་  
 ཅིག ། བེའུ་ལ་ན་མོ། ། མན་ངག་གི་ནི་ཁོར་བུ་འདི། ། ཐེམ་ཡིག་སྐྱབ་  
 རྒྱུ་མ་རྒྱུད་ན། ། གོ་རིམ་དཀྱུག་དང་སྤྲོས་གྱི་དགོས། ། འདི་ལ་སྦྱར་དངོས་

རྗེས་གསུམ་མོ། ། སྦྱར་བ་སྟག་འབྲུག་ལ་སྦྱར་ལ། ། རྟུག་དང་བཞི་རུས་ཤེས་  
 པར་བྱ། ། དངོས་གཞི་ཉི་ཟླ་ལ་སྦྱར་ལ། ། ལྷ་དང་བཞི་རུ་ཤེས་པར་བྱས། །  
 དངོས་གཞི་འདེབས་སྒྲུབ་ཅན་པ་བཞི། ། རྗེས་སྦྱོང་འབྲུག་མ་ཅན་པར་བརྟ། །  
 སྦྱོང་ལམ་སྦྱི་དང་མཐུན་པོ། ། ཡི་གེར་བཀོད་ན་མཁའ་འགྲོ་ཅན་ས། ། མི་  
 སྟེན་ཆེ་དང་ནོར་ལ་ཟན། ། དག་བ་འགྲོ་ཀྱན་ནད་བྲལ་ནས། ། སྒྲུབ་པའི་  
 རྒྱལ་པོ་འབྲུབ་པར་ཤོག། ། སྟན་རྒྱུད་ཡི་གེར་མེད་པར་འདི། ། མན་ངག་ལུབ་  
 གྱུད་གསལ་འཛིག་ན། ། ཡི་གེར་བཀོད་པ་བཟོད་པར་གསོལ། ། རེ་མཆོག་སྤུལ་  
 རྒྱབ་ཆ་ནི་མཉམ་པོ་ལ། ། རྗེ་མང་དམ་མཁྱིམ་གྱར་གྱུ་ཆོལ་སྤུལ་རྒྱབ་བྱེད་རེ་བཏང་། ། རེག་  
 མཆོག་སྤུལ་རྒྱབ་ཆ་ནི་མཉམ་པོ་ལ། ། མདུང་ཅེ་སྤུལ་རྒྱབ་བྱེད་རེ་བཏང་པར་བྱས། ། སྦྱ་  
 དང་མཉམ་པ་སྦྱག་པོ་ཆིག་ཐུབ་ཡིན། ། རེག་མཆོག་སྤུལ་རྒྱབ་ཆ་ནི་སྦྱུལ་པོ་ལ། །  
 མདུང་ཅེ་གངས་ཐིག་རྫོང་སྤུལ་རྒྱབ་བྱེད། ། ཅོང་ཞི་གསུམ་གཉིས་ཨལ་གསུམ་  
 ཆ་དང་། ། ག་བྱར་གསར་རྫིང་ཆོད་པའི་སྦྱོབས་དང་སྦྱར། ། གཅོང་ཞི་རྫོང་  
 བཏུལ་གཅོང་ཞིའི་བྱེད་རེ་བཏང་། ། སོ་བ་ངན་ན་གཅོང་ཞི་སྦྱུལས་པོར་  
 སྦྱར། ། སྤུལ་རྒྱབ་མདུང་ཅེ་སྟག་ཤ་མཛེ་ཆོ་བཞི། ། རེག་མཆོག་སྤུལ་རྒྱབ་ཆ་  
 ནི་སྦྱུལ་པོ་ལ། ། རྫོང་ཐོང་རྒྱ་པ་མང་བྱེ་མགོ་དང་། ། ལབ་ལེན་མདུང་ཅེ་འཛེ་  
 ཆོ་སྤུལ་རྒྱབ་བྱེད། ། ཀྱན་དང་སྟམ་དང་སྦྱག་པོ་ཆིག་ཐུབ་ཡིན། ། ཤིན་ཏུ་  
 ཟབ་པའི་མན་ངག་ལ། ། ཅོག་ཅོག་ཐིག་ཐིག་སྦྱའི་ཐིག་མི་འཆོར། ། མགོ་སྦྱན་  
 ཀྱན་ལ་འདི་བསྟན་བཏང་བའི། ། ཐིག་མི་འཆོར་བའི་མན་ངག་ཤིན་ཏུ་  
 ཟབ། ། བྱང་ཕྱགས་མ་ཉིའི་འགོ་འགོ་གི་རྟུ་དཀར་པོ། ། འབྲུམ་པའི་སྤུལ་སྦྱན་ལ་  
 ཡང་། འབྲུག་སྦྱར་གོང་འོག་བསྟོན་ལ། འཛིམ་པ་སྦྱན་ནད་ཐོན་ཅན་བསྟོན། འབྲུམ་པའི་  
 སྤུལ་སྦྱན་འདི་ལས་ཟབ་པ་མེད།

༥༥ ཅུ མགོ་མ་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུད་བཟུགས། ། བེའུ་ཅུ་ལ་ན་མོ།  
 མགོ་མ་བཅོས་པའི་ཐབས་སྟེན་པ། ། དེ་སྟག་ཕོག་པ་བཟང་ངན་དང་། །

སོག་ལྷག་མགོ་རྒྱུན་རྟགས་པ་གསུམ། ། སོག་པ་བཟང་བ་སྤལ་བ་དང་། །  
 མིག་རྟམ་ར་སྤེབ་གཡས་གཡོན་བཟང་། ། དན་པ་སྣ་སྟེག་བསྐྱབ་སྟེང་དན། །  
 བདུད་མགོ་བཞིར་སོགས་འཆི་བའི་གནད། ། བཟང་དན་གཉིས་པོ་མ་རྟོགས་  
 པ། ། སོག་པ་གཞན་རྣམས་འབྲིང་དུ་བཤད། ། སོག་ལྷགས་ཉེ་སོག་རིང་སོག་  
 དང་། ། དེ་ཡང་སྣ་སོག་རུལ་སོག་དང་། ། སར་སོག་པ་དང་ཚུར་སོག་  
 དང་། ། སྤྱིང་ཅན་དང་ནི་སྤྱིང་མེད་དང་། ། རྒྱག་ཅན་དང་ནི་རྒྱག་མེད་  
 དང་། ། ཆག་བཏག་ཤང་ཤོང་སྤང་མི་ཟོད། ། ཞག་གསུམ་མན་ཆོད་འཐེབ་  
 རྒྱར་བྱ། ། རྒྱས་ཤིང་མེར་ཤེས་ཆེ་བ་ལ། ། ཤ་རུས་བྱེ་ཞིང་བསྐྱན་སྤུལ་  
 ཡོང་། ། གས་ནས་ཆགས་སྐར་བཟོད་སྤན་ཚུང་། ། ཤ་ཅ་མ་སྤུལ་དེས་མེད་  
 དང་། ། ལྷང་པ་མར་ཆང་ཆོ་བཏབ་པ། ། རྒྱག་པས་སྤུལ་ནས་རྒྱུན་མེད་  
 དེ། ། མ་སྤུལ་སྟེང་རྒྱུན་ཡོད་པའི་རྟགས། ། ཅ་རྒྱུད་དེམ་འགྲུགས་ཡང་ན་  
 ཞབས། ། རྒྱ་དམར་སྤུལ་ལྷང་པ་ཆེ། ། རྣ་ཁྲག་འཛགས་གམ་སྣ་ཤོང་  
 དདུལ། ། མིག་མི་ཐག་ཤིང་ཆེ་རྒྱང་ཡོད། ། སྤྱིང་པ་གཡའ་མོང་བྱ་སྟེང་  
 བྱེད། ། མགོ་ལྷེ་དང་ཁ་མི་བདེ་སྐྱུག། ། འགོ་ཆོ་འདར་ཞིང་འགྲེལ་བྱབ་  
 རྒྱུ། ། འབྲུམ་སེར་ཁྱེར་དང་རྒྱབ་བཅོལ་བྱེད། ། རྒྱད་པར་ཁབ་མོག་བཏང་  
 བཡིས། ། གས་སྤུལ་ཡོད་པར་ཐོག་ཅིང་ཐོན། ། སྤུལ་གྱི་སྟེང་ལ་དེས་པ་  
 མེད། ། དེ་རྣམས་མགོ་རྒྱུན་ཡོད་པའི་རྟགས། ། བཅོས་ཐབས་དེ་ཅུབ་རྟོ་ཀྲག་  
 ལ། ། དམ་མཁྲིས་ཆང་སྐར་ཁོང་དུ་བཏང་། ། སྤྱིང་འབྲེལ་སྤུམ་ཆེ་རྒྱ་ཆིང་  
 བྱ། ། དེ་རྗེས་ཟས་རྒྱུད་སྤུལ་སྟེང་བཞི། ། ཤ་གསར་ཆང་གསར་ཆའི་  
 བཏང་། ། ཞག་བདུན་མ་ཆགས་ཤ་ཆང་དགྲུག། ། ཁ་ཟས་བཟང་ན་མཆོ་བ་  
 རྒྱུན། ། རྒྱུད་ལམ་ཉིན་སྟེ་ཉལ་པོ་སྤང་། ། སྤུལ་ནི་ཁོང་སྤུལ་མ་སྤུལ་  
 གཉིས། ། ཁོང་སྤུལ་བདུད་ཅི་གསུམ་སྐར་ནི། ། སྤྱིང་པའི་ལྷང་པ་བཅོང་བཞི་

ཆདུག་ལ། ། ཤེར་བ་ཨ་བ་ཙ་དང་ཙ་མདུད་གཉིས་རྩ་བར་དཀར། ། ཆ་ནི་རེ་རེ་  
 བཏང་བར་བྱ། ། དེ་ཉིད་རུས་སྐྱོན་ཤེས་ཆེན། ། སྟབ་མེད་ཉ་སྐྱོག་ཆ་གཅིག་  
 བསྟན། ། ཙ་སྐྱོན་ཨ་བ་དམ་མཁྱིས་འཆ་ལ། ། སྐད་སྐྱོན་སྐད་རིག་ཉི་དཀར་  
 མཁྱིས། ། སྟག་རིན་སྐད་སྐྱོན་ལ་བཏང། ། ཞིབ་བཏག་སྐད་མགོ་བྱེད་  
 ལྟག་རེ། ། བམ་བྱེད་ཡོལ་ན་ཆང་གི་སྟལ། ། མགོ་ཆག་མ་ཆབ་ཆེ་ཆུང་  
 མེད། ། འདི་ཉིད་ཁོང་དུ་ཐང་པའི་མཆོག། ། བཟང་དུག་སྐད་རིག་ཉི་དཀར་  
 མཁྱིས། ། རྣམ་མཁྱིས་རྣམས་ནི་སྟོམ་པ་དང། ། གངས་ཐིག་བཟང་པོ་མཉམ་  
 པོར་བཏང། ། དེ་རྣམས་ཀུན་དང་མཛེ་ཆ་སྟམས། ། ཞིབ་བཏག་སྐད་མགོ་  
 བྱེད་ལྟག་རེས། ། ཉིན་གྲང་ཆང་གི་སྟལ་ལ་བཏང། ། སྐལ་བའི་བདུང་ནི་ཉིག་  
 བཞིན་འགོ། ། ཨ་བོ་ཅེ་ནི་གསུམ་དུ་གྲག། ། ཤ་ཙ་སྐད་རུས་ཀུན་ལ་མཆོག།  
 ཡང་ན་འདི་ཉིད་གོང་བཞིན་བསྟན། ། སྟལ་རྒྱབ་གངས་ཐིག་བདུང་ཅེ་  
 འཆ་ལ། ། རྟོ་བཞི་སྟོགས་གཅིག་ཞག་པ་དང། ། བཟང་དུག་ཉ་སྐྱོག་དམ་  
 མཁྱིས་མཉམས། ། པོང་དཀར་སྐྱ་བ་རུང་ཟད་སྟན། ། དེ་རྣམས་ཀུན་དང་  
 མཛེ་ཆ་སྟམ། ། གོང་བཞིན་ཆང་སྟལ་ཉིན་ཁྲུང་བཏང། ། སྟན་འོད་ཁོང་དུ་  
 ཐོང་པ་ན། ། འཆེ་བའི་འཛིགས་ལས་སྟོལ་བར་འགྱུར། ། བྱི་སྟན་སྐད་པ་  
 བསྟན་པ་ལ། ། ཐོང་ཆེར་རྒྱུང་པ་བསྐྱང་མཁྱིས། ། བས་དཀར་སྐྱ་མཉེ་སྟག་  
 རིན་གྱི། ། དེ་བཞི་མཛེ་ཆ་མཉམ་གྲེས་བཏབ། ། དར་ཐོག་རྟག་རྒྱུ་ཐོན་  
 འགྱུར། ། རུས་སྟན་མཁྱིས་པ་སྟོ་ཆོགས་དང། ། བྱང་པ་དམར་ཁྲ་ཤ་ཁ་  
 ར། ། ཆ་ལ་རྣམས་དང་མཛེ་ཆ་མཉམ། ། ཞིབ་བཏག་བཏབ་པའི་རུས་པ་  
 ཆོ། ། ཤ་དང་ཙ་སྟན་ཤིང་མངར་དང། ། ཡུང་བ་སྐྱ་བ་ར་ལྟག་མཁྱིས། །  
 བྱང་པ་ཐོག་མེད་རྣམ་མཁྱིས་དང། ། རྩ་རྣམས་ནི་སྟོམ་པ་དང། ། མཛེ་ཆ་  
 མཉམ་གྲེས་རྩ་ལ་བཏབ། ། ཤུ་གསེའི་རྩ་ཆད་སྟན། ། ཡང་ན་སྟོན་སྟན་

ཀུན་ལ་བཏབ། ། མཛེ་ཚྭ་དྲོམ་མཁྱིམ་སྟག་ཤ་དང་། ། སྤལ་རྒྱལ་ཆ་ལ་སྤྱོད་  
 དཀར་འཆོལ། ། བྲག་སྤྱོད་ཨ་མ་ཀར་རྣམས། ། ཞིབ་བཏག་མ་ལ་བཏབ་པར་  
 བྱས། ། མ་སྤོམ་འདིས་ཅེས་དང་མཆུངས། ། མ་བའི་རྟག་རྩལ་སྤྱི་བམིལ་  
 ལམ། ། བྱར་བྱམ་རྩལ་དཀྱུས་མ་སྤོམ་སྟབ། ། རྟེན་དུ་གྲོ་ག་སྤྱོད་པའོ། །  
 དབྱར་དུས་ཤོ་མ་སྤྱོད་པའི་རྟེན། ། སྤང་འཛིབ་བྱས་ལ་གྱིས་རྣམས་བཅིང་། །  
 མགོ་བའི་ཤ་རུས་བྱེ་འགྱུར་ནས། ། ཆ་ལ་དམ་མཁྱིམ་དབར་དུ་སྟབ། ། ལེགས་  
 པར་སྤྱར་ལ་སྤྱི་དཀར་སྤྱོད། ། སྤྱང་པ་སྤྱོད་པའི་ཐེམ་པར་བཅིང་། ། ཆ་  
 འབྱུག་ཆ་འབྱུམ་འབྱུང་བའི་རྟེན། ། གཡེར་མགོ་སྤོང་ཚྭ་དང་གསུམ། ། རས་  
 ལ་སྤོམ་ལ་མར་སྤོམ་བཏུག། ། ཡང་ནས་ཁྱེད་མཁྱིམ་སྤང་སྤྱོད་དང་། ། སྤྱོད་  
 གསུམ་གྱི་གོང་བཞིན་བཏུག། ། དེའི་མགོ་སྤོང་གྲོམ་བ་འགྱུར། ། ལྷ་བའི་འགྲོ་  
 འདྲ་མ་ཤེས་ནས། ། རུས་པ་བཅོས་པའི་སྤོང་པ་མིན། ། ཆའི་འདྲ་མཁྱིམ་ཤེས་ནས། །  
 སྤོང་མཁྱིམ་བྱེད་པའི་སྤོང་པ་མིན། ། ཐེམ་བྱ་རམ་པོ་མ་ཤེས་ནས། ། སྤྱང་པ་བཅོས་པའི་  
 སྤོང་པ་མིན། ། མེ་བཅོས་བཞུམ་བཅོས་མི་བྱེད་པར། ། གཤམ་བཅོས་གཅིག་བྱེད་པར་  
 བྱི། ། སྤོང་པའི་ལག་དུ་མཆོན་སྤྱོད་འདྲ། ། གས་སྤོང་མཁྱིམ་མི་བྱེད་པར། ། མི་བཅོས་  
 གཅིག་བྱེད་པར་ཡིན། ། དཔའོ་སྤོང་སྤོང་བྱེད་པར་འདྲ། ། མི་བཅོས་གས་བཅོས་མི་བྱེད་  
 པར། ། སྤོང་བཅོས་གཅིག་བྱེད་པར་བྱི། ། ལག་སྤོང་བྲག་ལ་འཛོག་པ་འདྲ། ། མགོ་བའི་  
 སྤོང་བཅོས་ལ། ། སྤོང་བྱེད་དང་འདྲ་སྤོང་མི་ཞར་མ་ཡལ་བ། ། ལགས་པ་ཤེས་སྤོང་འདྲ་སྤོང་  
 འདྲ་མཁྱིམ་སྤོང་བཅོས་སྤོང་མ་བྲལ་པའི་ཐབ། ། བྱེད་མ་བྱེད་པ། ། ཤ་སྤོང་དང་འདྲ་སྤོང་  
 སྤོང་པ་མཁྱིམ་པ་མ་པས་སྤོང་། ། རུས་སྤོང་པོ་དང་འདྲ་སྤོང་མི་རྟར་བ་མ་འཁྱིམ་པ། ། ཆ་ཡུར་  
 དང་པོ་ཁྱེད་མི་གཏར་བ་དང་འདྲ་སྤོང་མ་སྤོང་པའོ། ། ཡིན་མི་ཐི།

༡༥ ལ བྱང་ཁོག་ཡན་ལག་མདོར་བསྐྱེད་བཅོས་པའི་ཡིག་རྒྱུད།  
 བེའུ་ལ་ལ་མོ། ། བྱང་ཁོག་སྤོང་དུ་མཆོན་པོག་ཆེ། ། ཐོན་པ་རྣམ་གསུམ་  
 བྱང་མ་བྱང་། ། བང་ཆེན་གསུམ་གྱི་སྤོང་མ་སྤོང་། ། བྱ་སྤོང་གསུམ་གྱི་སྤོང་མ་  
 སྤོང་། ། མཁྱིམ་པའི་རྟག་པ་ཤིན་དུ་ཅེས། ། དང་པོ་ཐེན་པ་རྣམ་གསུམ་

བོ། །སྤྱ་བཅུག་སྐྱད་ཀྱི་བཞུག་མ་ཆག །སྤྱ་མའི་ཆོག་ཆེས་བྱིས་མི་སྤྱེ། །  
 བྱང་ལ་སྟོལ་བའི་ཐན་སྟེལ་ཡིན། །ཕྱེ་ཆུ་སྟེལ་གྱི་སྒྲག་ཤོར་དཀར། །ཁྱག་  
 བབ་པའི་ཐན་པ་ཡིན། །ཕྱོག་དུས་ཟ་ཟི་བྱེད་སྒྱུན་འབུབ། །གང་ཟིན་ཆོག་  
 གསང་སྒྲན་ན་ནས། །དོན་ལ་ཟིན་པའི་ཐན་པ་ཡིན། །བྱང་ལ་སྟོལ་སྐྱད་ལ་  
 ཉགས་པའི་ཤེས། །ཁྱག་བབ་ཕྱེ་ཆུ་འཁོར་བའི་ཤེས། །ཐོས་པ་དགུ་ལ་འཁོར་  
 བཡུལ། །རེད་པ་ཡིད་ཀྱི་ཉགས་པའི་བྱིར། །ཕྱོག་པ་ཡུལ་ལ་ཉགས་མི་  
 དགོས། །ཐན་སྟེལ་གསུམ་གྱི་ཆེས་ན་མར། །དེ་ཆེས་བོང་ཆེན་ཅམ་གསུམ་  
 འབྱུང་། །བྱང་ལ་སྟོལ་བའི་ཐན་སྟེལ་ཡིན། །ངལ་ནག་ཆ་བ་སྟེལ་ཁྱུར་  
 པ། །བྱང་སྟོལ་བའི་བང་ཆེན་ཡིན། །ཁྱག་བབ་པའི་ཐན་སྟེལ་ཆེས། །  
 ཐལ་གོང་མཆེན་དྲི་ཁྱག་མར་གཟེར། །ཆ་ཡང་ལྷུར་དྲིམ་སྐྱམ་དད་ཆེ། །ཆུ་  
 བོ་དམར་དུག་དྲེ་སྤང་ཆེ། །ཁྱག་བབ་པའི་བང་ཆེན་ཡིན། །དོན་ཟིན་ཐན་  
 སྟེལ་འབྱུང་བའི་ཆེས། །དབུག་ཚོད་དགེ་དང་དགུ་མི་ཤེ། །ཚྭ་ལུར་སྤང་  
 ཞིང་འཕང་ཚོས་དགོས། །སྤྱི་ལུས་མི་ཤེས་ཟ་ཟི་འཕྲོ། །དོན་ཟིན་པའི་དབང་  
 ཆེན་ཡིན། །བང་ཆེན་གསུམ་གྱི་ཆེས་ན་མར། །བྱས་སྟོང་གསུམ་གྱི་སྟོལ་མ་  
 སྟོལ། །ཆའི་བྱ་སྟོང་མིག་ཡིན་ཏེ། །སྒྲག་མིག་བྱེད་དམ་འཇུག་པ་  
 དགའ། །མིག་མདང་རེང་བསམ་ཤ་ཆུ་རེང་། །ཡན་ལག་བྱ་བ་ཉམས་སྤྱིད་  
 བ། །ཆའི་བྱ་སྟོང་རྟོལ་བ་ཡིན། །ཁ་སྤེའི་དབུག་གང་ན་དོད་ཤོར། །  
 གདོང་ལ་ས་ཆགས་འདོ་ཉམས་ན། །ཆུང་གི་བྱ་སྟོང་རྟོལ་བ་ཡིན། །ལུས་གྱི་  
 སྟོབས་ཤོར་སྟན་ལ་འབྱར། །སེན་མོའི་སྒྲག་མདངས་ཉམས་པ་ན། །བྱུང་གི་བྱ་  
 སྟོང་རྟོལ་བ་འཆི་བའི་ཡིན། །བྱ་སྟོང་གསུམ་གྱིས་སྟོལ་བ་ནས། །བསོ་བྱེད་  
 ཡུལ་དུ་འགྲོས་པའི་ཟབ། །མདོར་བསྐྱུས་ཁྱག་སྤྱི་ལྷར་སྟབ། །བྱང་དང་  
 རྟོལ་ཁྱག་བབ་པའི་བྱང་ཆུར་ནས། །ཉན་ཆེ་ཐེ་བཙོས་སུ་ཡོད་པར་སྤྱར། །



གྲག་གི་བབ་པ་དང་ཆེད་ན་ལ་ཟིན་པའི། ། ཐལ་སྐྱེས་བང་ཆེན་འཆ་འཆི་གཉིས་ཀྱི་  
 སྒྲིབ། ། བྱ་ནམ་ཡང་སྟོང་གསུམ་གྱིས་སྒྲིབ་མ་སྒྲིབ། ཞག་གསུམ་ལ། ཞག་གསུམ་  
 ལའི་བར་ལ་སྟག་རྩ། ། དེ་ལ་ཐན་འཆ་འཆིན་མི་བྱེད་པར་སྟ། ། དེ་ལ་བྱ་སྟོང་  
 མ་བྱུང་ནས། ། མཁས་པ་ཙམ་ཟས་སྒྱུད་སྒྲན་སྒྱུད་བཞི་དཀྱུག་པའི་པན། ། ལའི་  
 བང་དུ་བྱ་སྟོང་རྟོལ། ། བཙམ་སུ་མེད་པར་ཁ་སྟོར་ཉགས། ། ཙེ་ཆེན་ཆོད་ཅིང་  
 གྲག་བབ་ཆེ། ། གཉན་པ་དོན་ལ་མཆོན་ལམ་རེངས། ། བྱ་སྟོང་གསུམ་ལ་ཡོང་  
 མང་མེད། ། ལ་ཆེན་འདས་པར་ཁ་སྟོར་ཐོག། གྲག་བབ་དོན་ཟིན་ཐན་སྐྱེལ་  
 མེད། ། བང་དོལ་ཐན་སྐྱེལ་བང་ཆེན་གཉིས། ། བྱུང་ཡང་འཛིག་པར་མི་  
 བྱའོ། ། ཉེན་རྒྱུ་འཆོ་བར་ཁ་སྟོར་ཉགས། ། གཡུ་ཐོག་པའི་མཁས་བྱུང་  
 ཡིན། ། གཞན་ལ་མེད་པའི་དམ་དུ་གྱིས། ། བྱུང་ཁོག་མཆོན་ཐོགས་ཐོག་མ་  
 ཉིད། ། གྲག་ཁྱུག་གསང་དུ་ཐོགས་ནས་གྲག་ཁྱུག་མར་བཅ་ཤས། བྱ་བ་ཤིན་དུ་  
 བཅས། ། སྟོང་དུ་བྱུང་ཆོས་རྒྱུ་ཚུ་རུ་ལང་ཐང་ཆེ་དུར་བྱེད་ལྷུ་ཙུ་ཐང་ས་  
 སུ་བཏང། གྲག་རྒྱ་སྟོང་ཉེ་འགྲུ་པ་སྟོང་ཙམ་བཟུག་ཤལ་ཤས། ། ཉེས་བྱེད་གྲག་  
 དན་ཙུ་གང་བ་དང་། ། སྒྲིན་དང་དབྱེ་བར་བྱ་བ་མི་དགོས་ཉེ། ། སྒྲ་སྒྲ་  
 དགོང་མོ་བདུད་ཅིང་གྲག་ཤད་དབབ། ། བྱུང་པར་དོན་ལ་ཟིན་པའི་རིགས་  
 རྣམས་ལ། ། བཟང་གྲག་གཏར་གྱི་གང་བ་མན་ངག་གནད། ། མཚོག་མས་  
 སྟོར་བ་རྒྱུད་སྒྲུམ་གཡེར་མ་ལྷུ་པ་པབ་ ལྟར་སྟོང་བ་ཡིན། ། མ་ཁར་གྲག་ཁྱུག་  
 དུག་དང་ཁྱུག་གི་བཙག། སྒྲང་གར་གཡེར་མ་ཚུ་པབ་མར་ན་བྱ། ། ཆོས་པར་  
 ཚོས་ལ་བཅ་དོན་སྒྲུལ་ཡིས། ། ཨ་ས་བདུག་པའི་གྲག་འཁྱུག་མི་དྲི་མེད་དཀར་བ་ཙུ་  
 ད། ལུར་གུམ་མི་དོམ་མཁྱིམ་པ་ཨ་བྱག་ལུར་ཙམ་པ་ཐོགས། འབྲེན་ལུག་གཟེར་  
 བཙག། རུ་ཉེ་སྒྲིམ་ལ་མེད་པའི་ཁ་སྟོར་བསྟུ་བསྟུབ། ། སྐྱེ་ལུར་སྒྲུམ་ལ་གང་གཟེར་  
 ཉིད་དུ་སྟུན། ། དེ་ན་ཐོན་ན་ཡོས་དོན་དུག་གང་ཤིས། ། ཉེས་བྱེད་དུས་གྱིས་

བཅས་པ་ཞག་བདུན་ཁྲག ། བཅ་ཟེ་ཉ་བྱར་གཅིང་སྒྲིའི་བཅས་པ་དང་། །  
 བར་དུ་ཞག་བདུན་རྒྱས་པ་ཆེ་ཆུང་དུས། ། དགེ་སྤང་ཉ་བྱར་སྒྲིའི་ལམ་ཞིབ་  
 མའི་བཅས། ། བཅ་པ་ཞག་བདུན་སྒྲིའི་པ་རྒྱག་གིས་དུས། ། རྒྱལ་པོ་ཉ་བྱར་  
 ཟས་ཀྱི་བཅས་པའོ། ། བྱང་ཁོག་སྒྲིའི་དུ་ཆ་ཆུ་སྒྲིའི་པ་ན། ། བྱང་འགྲུང་སྒྲིའི་  
 ཉེང་དུ་ཆུ་སྒྲིའི་པ་ལ། ། དུར་བྱིད་ལྷུ་མ་ཆ་བྱལ་ཉྱལ་པ། ། དུང་པ་ཆ་དང་བ་  
 རྒྱུ་མེས་འབྲེན་བཏང་། ། ཉེ་བར་ཁོ་བའི་ལག་ལེན་ཐོར་བྱ་རྒྱུས། ། རྒྱུང་  
 ཀྱི་རྒྱུས་བྱང་བཞུགས་ཚུལ་བྱར་ཅམ་ཡིན། ། མི་མེ།

༡༧ རྒྱ ཡན་ལག་བཞིའི་ནད་བཅས་བཞུགས། ། བེ་རྒྱུ་ལ་ན་མོ།  
 ཡན་ལག་བཞིའི་ནད་བཅས་ཐབས། ། ཀྱན་གྱི་མདོར་བསྐྱས་སྤྱིང་པོ་བྱིས། །  
 འདི་ལ་བཞི་དེ་མཆོན་པོག་རྒྱགས། ། བཅས་པའི་ཐབས་དང་མོག་འོན་  
 སོགས། ། རྒྱས་པ་རྒྱུང་དུ་ཉ་བར་གྱི། ། གནད་གྱི་གནས་ལུགས་མདོར་བསྐྱས་  
 པའོ། ། སྤྱིང་མན་ཆལ་བདེའི་བྱིར་དུ་བཀོད། ། ཉེ་མན་ཆ་བྱས་ཆུ་རྒྱུ། །  
 ཉེ་རྒྱུང་པའི་འཕོར་སྒྲིའི་ནས། ། བྱིད་གང་ཞལ་བ་ཉེ་མན་འི་གནད། ། དེ་  
 བྱིད་གང་ཉེ་སྤྱིང་གནད། ། གཉན་གོང་སོར་བཞི་སྐལ་ནག་གནད། ། རྒྱའི་  
 སྤྱིང་ག་དཀར་མོ་དང་། ། བྱིན་པའི་ནད་གི་ཉེ་ལེབ་གནད། ། ཐེབ་འཕྱག་  
 བར་གྱིས་གར་ཤའི་གནད། ། འཕྱིག་མས་ཆོག་ནས་བྱིད་གང་ཞལ་། ། གཞུ་  
 མཆོག་སྐྱ་ནས་སོར་མོ་དུག ། ལག་ངར་ཉའི་གནད་ཡོད་སྒྲིའི། ། དཔུང་པའི་  
 མེན་བྱ་སྒྲིའི་པོ་ན། ། སོར་བཞི་ཞལ་བ་ལུག་གཞུག་གནད། ། མེ་སང་སྤྱིང་ན་  
 འགྲོས་ཤའི་གནད། ། ལ་འཁོར་རྒྱར་གཞུག་པའི་གནད། ། ཐལ་གོང་གཉན་  
 ཤ་ནག་པོའི་གནད། ། དེ་རྒྱུས་ཉའི་གནད་ཡིན་ནོ། ། དཔུང་མོའི་ཆོག་  
 འཆོམ་བྱི་བྱར་ནས། ། འཕྱག་གང་སོར་གཉིས་བཅལ་བབ་ནས། ། མེན་བྱ་  
 དཀར་པོ་དག་གི་གནད། ། དེ་ནས་སོར་གཉིས་སྐལ་མགོའི་སྤྱིང་སྐལ། ། ཀྱི་སྤྱིང་

ལྟ་ནས་ཀྱེན་སྐར་ལ། ། དཔུང་པའི་དཔེན་པ་སྒྲུག་པོ་གནས། ། འཕྲག་གོང་  
 སྐགས་ཕྱིའི་འབྲེལ་འཆམ་ནས། ། རབ་གཉན་ཆེན་བྱ་མགོ་སྟོན་གནས། ། དེ་  
 དག་སྒྲང་དང་སྒྲིག་འཕྲོག་ལུས། ། ཚ་གནད་ཁྲག་ཚ་རྒྱང་ཚ་དང་། ། རྒྱང་  
 ཁྲག་གཉིས་སྟོན་འཕར་བའི་ཚ། ། དེ་ལ་རྒྱང་རྒྱའི་ཚ་གནད་ནི། ། རྟེན་རྒྱ་ཕྱི་  
 རྟེན་བར་བཞུགས། ། མཐེ་པོང་སྤྱ་སྒྲིག་སྤྱིར་མགོ་ཡིས། ། གཉན་གོང་འཕྲུལ་ཚ་  
 རྒྱུད་མགོ་དང་། ། རྟེན་འཕྲུལ་རྒྱང་ཚ་རྟེན་ཚ་དང་། ། ལྷགས་ལྷགས་ཕྱི་ཆོན་རྒྱ་  
 ཚ་ལྟེ། ། རྒྱང་ཁྲག་གཉིས་སྟོན་འཕར་བའི་ཚ། ། ཀླང་མཐེལ་བཞག་འདྲ་  
 འཐེལ་འཕྲོག་གནད། ། བོལ་གོང་འགྲུལ་ཚ་ན་གྱའི་གནད། ། བྱང་ཕྱང་བྱང་  
 ལྷག་ལྷགས་སྟོན་མ། ། ཐུར་བར་གསེར་ཚ་ཀ་བདུང་གནད། ། འགབ་ལྷང་  
 འགབ་ཚ་ནག་པོའི་གནད། ། རྟེན་ལྷག་རྟེན་ཚ་མིག་དཔར་གནད། ། ལག་པའི་  
 མཐེལ་ནས་ཐུར་བའི་གནད། ། འཕྲོད་བྱ་རྒྱང་ན་འགྲུལ་ཚའི་གནད། ། ལྷ་ཚ་  
 ལྷ་ཚ་ཆོད་ན་གནས། ། བྱེ་མོ་ནང་ལྷག་ཨ་པོ་ལི། ། མཆོན་ལྷང་རྟེན་ཚ་ནག་  
 པའི་གནད། ། དེ་ནས་སྒྲིག་འཕྲོག་དེས་པའོ། ། ལྷག་ཚ་མེ་པོང་བྱི་བཞུག་  
 གནད། ། ངར་གདོང་མཆེར་ཚ་རྟེན་ཐུར་དང་། ། མགབ་ལྷང་མཆོན་ཚ་སྤྱང་  
 གསུམ་དང་། ། རྒྱའི་ནང་གསུམ་གཙོ་པོ་ཆེ། ། རྟེན་འཕྲུར་འཆེར་པའི་ཚ་ནག་  
 དང་། ། རྒྱ་སྐང་མཐེལ་ཚ་འཕྲུལ་ཆོད་དང་། ། ཕྱི་ལྷུ་མཐེལ་ཚ་རྒྱང་འདེབ་  
 དང་། ། ཕྱི་མིག་མཐེལ་ཚ་འཕྲུལ་བ་དང་། ། གཉེར་རེངས་འཁྲིགས་ཚ་སྤྱ་  
 རེང་སྤྱང་། ། ཕྱིའི་ཁ་བར་སྤྱབ་སྤྱག་ཆོམ། ། མཐེལ་འཆོན་འཆེར་ཚ་མཐེལ་  
 བཀལ་གཉན། ། ལག་པའི་འཕྲུང་འཕྲུག་མགོ་གཉིས། ། རྒྱང་ཚ་མཐེལ་ཚ་དང་  
 བྱི་དཔུང་ཚ་དང་། ། དཔུང་བྱ་སྟོན་ཚ་འཕྲུང་འཕྲུང་དང་། ། ལྷ་བྱར་སྟོན་ཚ་ལྷག་པ་  
 དང་། ། སྒྲིག་རའི་ཆོག་འཆམ་མཐེལ་ཚའི་གནད། ། དེ་དག་རབ་འབྲིང་ཐ་  
 མར་གཉན། ། ཀླང་དང་སྤྱི་སྐགས་ནམ་པ་བདུན། ། ཆོག་གནད་དཔུང་ཆོག་

གེམ་འཁྲིག ། སྤྱི་དང་དཔུས་མོ་ལོང་ཆོག་དུག ། ཡས་མར་སར་བཞི་ལྷགས་  
 པར་བྱས། ། ཆོག་བཞི་ཁོང་དུས་འདུས་ཏེ་མཉན། ། རུས་ལྷག་ལྷང་ང་ལོང་བྱ་  
 དང་། ། སྤེ་ལོང་སྤན་ཅེ་སྤན་མང་གྲང་། ། རུས་པའི་གནད་ཕྲན་བཅས་ཁར་  
 འདོན། ། རྒྱུ་སྤྱོད་ཆུ་ལོང་མོ་དང་། ། གེམ་འཁྲིག་མ་ཞ་རེད་གནད། །  
 དེ་ལྷར་བཤད་པའི་གནད་ནམས་གྲང་། ། ཅ་དང་མེན་ཅུ་རབ་ཏུ་གཉན། །  
 ཆོག་དང་ཉ་གནད་འབྲིང་ཡིན་ཏེ། ། རྒྱུ་སྤྱོད་གནད་ནམས་ཐམས་པཤད། །  
 ཅ་ལ་རྒྱང་མཁྲིས་སྤྱོད་ཅ་གཉན། ། མཆོན་འཆར་མཁལ་སྒྲ་གཙོ་བོ་ཆེ། །  
 འབྲིང་ཡིན་གཞན་ནམས་ཐམས་ཏེ། ། ཆོག་ལ་དཔུས་མོ་རབ་གཉན་ཏེ། ། སྤྱི་  
 དཔུང་གེམས་རབ་ཏུ་གཉན། ། འགྲིག་མ་ལོང་ཆོག་ཐམས་ཏེ། ། རུས་ཕྲན་ལོང་  
 བུ་སྤེ་ལོང་གཉན། ། སྤྱི་ལྷ་བ་སྤྱོད་ར་འབྲིང་། ། དེ་ལ་གཞན་ནམས་ཐམ་  
 མཏོ། ། དེ་དག་ཁོང་ཏུ་རྒྱུ་བྱས་ལས། ། འཆི་ལོང་གོས་སྤྱོད་ཞ་རེད་  
 ནམས། ། ལ་སྤྱོད་མ་མོང་ཐོག་པར་བྱ། ། དེ་ནས་གནད་ལ་སོང་བའི་  
 ཉགས། ། རྒྱང་ཅ་ནམས་ལ་སྤྱོད་བྱང་ནས། ། ཤེས་པ་འཆོ་ཞིང་འདར་རྒྱང་  
 ཡོང་། ། དབྱལ་དང་སྤྱོད་བྱུང་བུ་ཅིང་ཡོང་། ། སྤྱི་རྒྱང་ལ་མིག་མོན་པོར་  
 འཕྱ། ། གང་ཞིང་མིག་ཅ་རྒྱུ་དང་བྱེད། ། པར་ཅ་རྒྱུ་ནས་ཁྲག་མི་  
 སྤྱོད། ། གདོང་ལེར་དབྱལ་མང་འཕྱག་རྒྱུ་སྤྱོད། ། ཅན་བུ་དང་སྤྱོད་དམར་  
 ཞིང་ཅིང་ནས། ། ཅ་ཆོག་གཞན་ཏུ་བྱེད་པར་དང་། ། སྤྱོད་སྤྱོད་མ་ཁྲིམ་ཅ་ལ་  
 འབྱང། ། ཞག་གསུམ་མོན་ནས་ཆ་བ་འཆོར། ། མགོ་བོ་ནས་ལ་ཕྱུ་ལེར་  
 ཁྲིར། ། མིག་ཅ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ཆག ། མིག་ཅ་དུང་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད། ། སྤྱོད་སྤྱོད་  
 མི་བདེ་དབྱག་གིས་སྤྱོད། ། དང་ལ་མི་བདེ་སྤྱོད་དང་ཆེ། ། ཅ་ལ་སྤྱོད་པ་མེད་  
 གྲུར་གྲང་། ། ཉགས་དེ་ཆོང་ནས་ཅ་ལ་ཉེན། ། སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་པ་ན། །  
 སྤྱོད་སྤྱོད་མི་བདེ་དབྱག་གིས་སྤྱོད། ། གདོང་པ་ལྷ་ལྷི་མ་འགགས། ། ཅ་ལང་

ཅེར་ཅེར་སོ་སོགས་སྤངས། ། གྲོ་ཆ་ཁྱག་པ་ཆོད་འགྱུར་ན། ། སྤག་ཁྱག་ཟེར་  
 ལ་དཔུང་ཆ་ཤལ། ། མགོ་པོ་ན་ལ་འཛིང་པ་རེངས། ། གྲོ་རྒྱུང་ཡོང་ཞིང་  
 དབྱག་གྱི་འདེད། ། ཀྱང་ལག་མཁྱིམ་ཆ་གང་ཉན་བྱ། ། ཞག་ལྷ་དག་ལ་མིག་  
 རྩལ་ཞིན། ། མ་ཁ་ན་མས་ནི་སེར་མོ་འགྲོ། ། ཁ་ཁ་མགོ་ན་ལུས་མྱི་ཞིང་། །  
 མ་ཆས་ཆ་མོ་ཉེས་ཐབས་མེད། ། ཀྱང་པའི་མཁལ་ཆ་གང་ཉན་དང་། ། མ་  
 ཆས་གང་མོ་ཉེས་ཐབས་མེད། ། ཀྱང་ལག་བྱལ་སྤྱིད་སྤྱི་མིག་ཟུག ། རྩལ་འོན་  
 ལ་ལྷུམ་སེར་བྱིར། ། གྲི་རྩལ་ལ་སྤྱིད་པར་ན། ། སྤྱང་འཆས་ཤིན་ཏུ་མྱི་བ་  
 ཡིན། ། མཆེར་ཆ་ན་མས་ལ་འཆོན་སྤོག་ནས། ། མགོ་ནས་ཆ་བ་སྤྱི་བ་  
 དང་། ། ལུས་མྱིང་མ་ནག་ཁྱག་རུལ་འཛག ། སྤྱང་འཁྱོག་སྤྱང་ཆས་ཉེ་ཐབས་  
 མེད། ། སྤྱང་འཆས་རྒྱུ་ཡོང་འཁྱོག་པར་འགྱུར། ། རྩལ་ཆ་ཆེན་ཆོད་འགྱུར་  
 བ། ། ཁྱག་མི་ཐུབ་ཅིང་རྩ་སྤྱང་ཆེས། ། ཁོང་པ་འཁྱོག་ཅིང་རྩལ་དང་ཆེ། །  
 སྤྱིད་ཁྱང་མཆོན་ཆ་སྤྱང་གསུམ་ཆོད། ། སྤྱང་མྱི་སྤྱིག་དང་སྤྱིག་ཚུལ་སྤོན། །  
 མོད་ལ་ཁྱག་ནིར་ཐུབ་པ་ལས། ། རྩེས་ལ་ཁྱག་རུལ་ནག་པོ་འཛག ། ཀྱང་ལག་  
 རྩལ་ཐུན་བྱ་ནས། ། ཆད་གྱང་ཉེས་རྒྱུང་བཅས་པ་སྤྱ། ། ཉ་གནད་ན་མས་ལ་  
 མཆོན་སྤོག་ནས། ། མདོ་ལ་སྤྱང་ཞིང་མཆོན་མོ་པན། ། དཔྱུགས་ནག་དུང་ཁ་  
 སྤོན་པོ་དང་། ། སྤྱི་ཁྱང་མར་ཁ་མེ་མྱི་རིས། ། སྤྱང་མདང་ཞན་ལ་ཟུག་གཟེར་  
 ཆེ། ། རྩལ་སྤྱང་ལ་རེགས་མི་ཟོད། ། རྩག་མདོག་དམར་ལ་ཆིག་བཅས་  
 འབྱུང་། ། ཀྱང་ལག་ཆེན་བྱ་ན་མས་བརྒྱད་ལས། ། མཆོན་སྤོགས་ཞར་ལ་  
 བཅས་སུ་མེད། ། རྩལ་བདུང་མོད་ལ་སྤོན་ཐབས་སྤྱང་། ། ཉ་སྤྱང་མཐོར་བ་  
 ཡོང་བ་དང་། ། རྩལ་འཛག་ཅིང་གྲི་མི་ཞིམ། ། ཟུག་ཆེ་ཆ་སྤོན་སྤྱང་དག་  
 ཐུང་། ། ཆོག་ཆེན་ན་མས་ལ་མཆོན་སྤོག་ནས། ། དེ་དུས་མི་དམ་འདོན་པ་  
 སྤྱ། ། ཟུག་རྩལ་ཡང་ཤིན་ཏུ་སྤྱིད། ། ཞག་གསུམ་ནང་དུས་ཆོག་རྩལ་སྤྱ། །



སྤྲོད། ། འབྲས་མར་ཚུལ་པ་ཨ་བའི་བདུག ། དེ་མ་ཐུབ་ན་ཡུང་སྐྱེར་  
 གཉིས། ། རྩ་ཅ་ལྷན་ཁན་རྩལ་ཆེ་ཞོ། ། ལྷན་དང་ནན་གཉིས་གང་འཕྲོད་  
 བྱས། ། དེ་མ་ཐུབ་ན་མ་སྤྲོད་གཉིས་བྱན། ། རི་མོང་རིལ་མ་གང་མའི་  
 བྱན། ། གྲོག་ཤིང་ཡང་དག་ཐལ་བ་སྟགས་པའི་ཐལ་བ་དང་། ། ས་སྐྱ་ཞག་ཞག་སོ་  
 ཐོག་འགར་ཆོའམ་རྩལ་སམ་གྲོགས་ཆོང་པ། ། བཙོད་དང་རྩ་རྩགས་ལྷ་ཁན་  
 བམ། ། རྩ་ཅ་དང་ནི་ཡུང་སྐྱེར་གཉིས། ། ཞིབ་བདུག་སྤང་ཁག་རྩེན་ཕྱིར་ནས་  
 སམ་པགས་ཕྱེད་སྤྲོད། ། ཆོས་པར་བཙོས་ལ་འོན་པར་བདུང་། ། སྤྲོས་ཀྱང་མ་  
 པན་ནག་པོའི་ལྷགས། ། ཁ་སྤྲོད་རི་བང་ནག་པོ་ལྷན་གྱི་མྱ་འོན་འདི་རང་  
 དགག་གོང་མའི་བྱན། ། ཁྱི་ལྷན་རེ་ལྷག་སྤྲོད་ཆོར་ཅ། ། དུག་གསུམ་རྩ་སྤྲོགས་  
 གྲ་གྲལ་རྣམས། ། རྩེན་ཕྱིར་ནས་ནག་ལྷན་དུ་བཞུག ། ཐུལ་སྟག་ལྷག་འཁྱི་སྤྲོད་  
 རྩེད་འབྱུང་། ། སྤང་པའི་མདང་ཤོར་ཅུང་ཟད་སྤྲོ། ། ཡང་ནས་རྣག་དུ་ཐོབ་  
 པངས། ། རྣག་མེད་ན་ཆ་བ་ཆེ་འབྱུར་ན། ། བཙོད་དང་ལྷ་ཁན་རྩ་རྩག་  
 དང་། ། ཆ་བ་གསུམ་དང་སྤང་གར་སྤྲོད། ། རྩེ་འཛོམས་ཤིལ་གྱི་བྱུང་པར་  
 བྱག ། ཐམ་སྤྲོད་པ་རྣག་གི་དུས། ། སྤང་མདོག་དམར་ལ་སྤང་བ་དང་། །  
 ཐབ་དབྱས་མེད་པར་ཐེང་པོར་རྩུངས། ། དྲོད་ཆེ་རྩེན་ན་སྤྲོད་དན་འཁྱོར། །  
 གས་སྤྲོད་ཆ་ཞིང་འཕྲེང་ལ་བྱག ། ལུས་པང་གཉིད་ཀ་ཡང་སྤྲོད། ། རྣག་དུ་  
 འབྱུར་བ་ཤེས་པར་བྱས། ། སྤྲོད་ནས་མིག་སྤྲོད་དམར་རམ་མེད། ། རྩ་ལི་སྤྲོད་  
 དུག་རྩེད་པ་ཆེ། ། རྩ་ལི་འཕྲ་སྤྲོད་ཡང་ནས་འདར། ། སྤང་པ་དམར་གང་  
 དབྱས་ནས་འཕྱོ། ། སྤྲོད་ས་སྤྲོད་ཆ་བྱག་ལྷན་དུ་བ་ན། ། བ་སྤྲོད་འབྱེལ་ལམ་ཡང་  
 བ་འབྱེད། ། འཕེམ་སྤྲོད་སྤང་ཀྱན་སྤྲོད་པར་སྤྲོས། ། དུས་ཐོག་རྣག་ལ་སྤྲོད་  
 མཚམ། ། ཉ་སྤྲོད་རྣམས་ལ་འཕྲེང་པོར་ཅམ། ། བསྐྱེད་དུ་བྱ་གསྤོང་རྩེར་  
 འབྱུང་། ། ཀྲལ་པ་ཡི་འོ་རྩ་སྤྲོད་དུ། ། རེག་ནས་རྩེད་གི་པན་ཚུན་རྩ། ། སྤྲོད་

པ་ཉིད་རུ་ཤེས་པར་བྱས། ། རུས་ཐོག་འགམ་དང་སྤུལ་ཁ་ཡན། ། བད་འཇུར་  
 སྒྲིན་སྟག་ངོས་མ་བེན། ། དགོས་པ་མར་སྦྱིང་ཆོལ་ཆེན་སྐབ། ། ལྷེ་གུ་བྱག་ལ་  
 ཨ་སྤ་བདུག ། ཡང་ནས་ཆ་བབ་སྒྲུང་པ་བྱག ། མཐའ་ནས་ཚུ་ལྷགས་བྱོད་  
 ཆད་སྒྲེབ། ། ཕྱི་བྱུན་སྤང་སྐྱམ་ལུམ་གྱི་བདུག ། དེའི་བྱེར་འདུས་ཉག་ཆང་  
 བས། ། དབུག་ཐབ་ཆང་སྤུལ་བྱེད་བཏང་ལ། ། མཐའ་ན་འདིག་གི་སྒྲིམ་ནས་  
 བི། ། གར་བབ་ཞོ་བ་སྤ་བས་སར། ། ཤ་འགྲོས་ལ་བ་འཛོམས་སྤང་ལ་ཡུག །  
 མ་སྤུལ་དང་ནག་ལ་བྱག ། རྒྱས་མེད་ཐུར་མ་དལ་བུའི་སྤྱང་། ། ཆ་ཆོད་དོམ་  
 མཁྲིས་བྱོར་པོ་ལྷང་། ། རྗེས་ལ་ལེབ་ཀན་ཐེབ་བྱ་བརྟུག ། རྟག་མདོག་དུང་ཁ་  
 སྒྲི་བུལ་འདྲ། ། སྤུལ་སྤྱས་ངན་སེར་བ་ངན། ། སྤི་རྒྱ་དཀར་འཛོམས་སྐྱ་བ་  
 བཟང་། ། རབ་རྒྱ་སྤང་མའི་འགོ་ལ་བཅད། ། ཆས་ནི་གར་པོ་བཞོད་དང་། །  
 སྒྲོང་བག་བྱེ་ཆོ་རྒྱུར། ། ར་རིས་ཁ་ཁོལ་མེད་པར་བྱགས། ། དང་ལ་ཤོག་  
 བུའི་ཐེམ་བྱ་བལྟག ། གསུམ་དང་ལྷ་ནས་བྱིང་དེབ་སྟགས། ། རྟག་ལམ་མ་ཁ་  
 མ་ཉོག་ལ། ། སྤུལ་དང་ཆོག་མིག་བྱིང་པ་ཆེགས། ། དེ་སྟེང་དུ་ལྷག་གི་གྱི།  
 རྩམ་ནས་སྐབས་སྤུལ་སྤུལ་བལྟག ། ཉེས་བྱེད་དུས་གྱི་སྤྱི་བཙས་སོ། ། དེ་ནས་  
 བྱེབས་བཙས་པ་ནི། ། རྒྱང་ཆ་རྟམས་ལ་མཆོན་པོག་ནས། ། ཆ་རྒྱད་རྒྱང་  
 གསང་རྒྱར་དུ་བསྐྱབ། ། མ་ལ་འབའ་ཆས་ཨ་ས་བདུག ། རྒྱམ་མམ་ཆང་  
 འགག་སྤང་མ་དང་། ། མཁན་པ་ལུམ་འབྱུམ་ཆ་བ་གསུམ། ། ཐབ་དང་མར་  
 བག་སྤྱར་སྒྲིས་བདུག ། མ་ཐུབ་ལུམ་སྐྱ་པི་པི་ལིང་། ། རྩ་ཉི་ཤིང་ཀུན་རྒྱུམ་ཆོ་  
 དང་། ། གོ་སྒྲོད་མཁན་ཐབ་བྱ་རམ་དང་། ། རྒྱམ་ཉེས་དྲོ་བར་སྒྲིས་ལ་བདུག།  
 ཁོང་དུ་གསར་བརྟུད་རྟམ་གསུམ་བཏང་། ། ཤིང་ཀུན་བརྟུར་ནི་མངར་གསུམ་  
 གྱིས། ། མེད་ཁུའམ་ནི་སྤར་བ་དང་། ། གལ་ཉེ་ཁ་གཅིག་ཡོད་གྱིད་ན། །  
 ལྷག་པ་སྤྱེ་འགྱིལ་ཙོ་རོལ་སྟེགས། ། སྒྲོ་འདར་ཨ་དོང་དུག་པ་སྟེག ། རྒྱང་ཁྲག་



འདོམ་པའི་འཕར་ཅ     |     མ་ལ་གསེར་གྱི་ཁད་བྱ་བཞུག     |     མིག་དམར་ཨ་  
 པ་མི་གངས་བྱང་།     |     ཁོང་བྱ་ག་བྱར་བདུན་དགྲ་དང་།     |     རྟོང་ལེན་དོམ་  
 མཁྱིས་ཐང་ཡང་བཏང་།     |     ང་པ་རྟོང་ལེན་བྱི་ལྷེ་དང་།     |     རྒྱ་སྐྱེགས་ཚན་  
 དཀར་ཉིག་ཏ་དང་།     |     པར་པ་ཏ་དང་རཞོར་སྐྱར།     |     རྩ་བར་སྔོས་པའི་ལུམ་  
 ལུ་བཞུག     |     རྗེས་ལ་གང་རྗེས་ཅ་ལ་གཏར།     |     མ་ཐུབ་གོང་འོག་གཏར་ལ་  
 བསྐྱེགས།     |     ཁྲག་ངན་རྒྱའི་ཅ་ནམས་ལ།     |     རྒྱ་སྐྱེགས་ཞོ་ཅག་སྤང་མ་  
 ལམ།     |     ལྷ་སྤང་རྒྱ་སྐྱེགས་ཨ་བྱ་ར།     |     རྟོང་ལེན་སྤང་སྤང་སྤང་མ་སྐྱར།     |  
 ཁོང་ནས་ག་བྱར་དགྲ་པ་ལ།     |     དོན་རྒྱ་ལ་ཤིང་མངར་དང་མཆེན་པ་ལ་བྲག་ལུན་  
 འཆེར་པ་ལ་ཕི་ཕི་ལིང་མཁལ་མ་ལ་སྐྱག་སྒྲེལ་མཁྱིས་པ་ལ་གསེར་གྱི་མེ་ཉིག་ནམས་སྟོན།  
 རྟོང་ཁ་ཁ་འཛིན་སྐྱར་ལ་བཏང་།     |     ཁྲུང་པར་སྒོ་ཅ་ནག་གཉིས་ལ།     |     རྒྱ་  
 སྐྱེགས་བརྩོད་རབ་ཨ་ཀ་བྱ།     |     སོ་ཐོག་ཉིག་ཏ་བ་ཤ་ཀ     |     བ་ལེ་ཀ་དང་ར་  
 བཞོབ་བྱག     |     ཁོང་བྱ་སྐྱེམ་དང་སྒོ་སྒྲན་བཏང་།     |     མཁྱིས་ཅ་ནམས་ལ་སྤང་མ་  
 དང་།     |     རྟོང་ལེན་ཉིག་ཏ་ཞོ་སྐྱར་བྱག     |     ཉིག་ཏ་གསེར་མའི་ཐང་ཡང་  
 བཏང་།     |     མཁལ་མའི་ཅ་ནམས་བཙོས་པ་ནི།     |     སྤང་སྐྱེམ་འབའ་ཆའི་ལུམས་  
 ལུ་བཞུག     |     མ་ཐུབ་སྤྲོད་ནག་དྲོད་ལུམ་བྱ།     |     ཁོང་བྱ་གསར་འཛོམས་ལུག་ཤ་  
 བཏང་།     |     ཀར་པ་ཤལ་ནས་བྱི་སྐལ་སྐྱེག     |     ཅ་བ་འོན་ན་ཅ་ནག་སྐྱེགས།     |  
 འཆེར་ཅ་ནམས་ལ་ལུམ་དང་ནི།     |     མཁན་པ་ལྷད་པ་སྐྱར་ལ་བཏང་།     |     སྔོས་  
 བ་མ་ལུ་བཞི་ཐང་བཏང་།     |     གཙོ་བོ་ཆེ་ལ་རྟོང་ལེན་དང་།     |     བྲག་སྔོས་དོམ་  
 མཁྱིས་སྒོ་དང་།     |     བག་བྱེ་བྱིང་པ་བྱ་སྐྱར།     |     མ་ལ་བསེལ་བ་ཆས་སུ་  
 བཞུག     |     ཐང་འཕྲོག་ཕི་ཕི་ལིང་ཐང་བཏང་།     |     བྱེ་མ་རིག་པའི་མདའི་  
 ལུན།     |     ཉ་གནད་ནམས་ལ་ཨ་ས་བདུག     |     སྤང་གར་མཁན་པ་སྐྱ་སྤྲོད་  
 དང་།     |     ལུག་ཞོ་མར་ནག་རྗེད་བྱེ་དང་།     |     ཆོས་པ་བརྩོས་པའི་ཡང་ཡང་

བདུག ། དེས་མ་ཐུབ་ན་ཉ་ནམས་འདུལ། ། བྱེན་བྲག་ལྷན་མཐུན་ཅུས་  
 དང་། ། རྩོམ་ཆེ་རྩི་རྩུ་མུ་འདེབས་བཏང་། ། རྩོམ་བུ་བརྒྱུད་པ་བཙོས་པ་  
 བྱི། ། ཀ་ཀ་རུས་དང་བྱི་མེ་དང་། ། ལྷགས་ཕྱེས་ཐོག་བ་ཤ་ཀ། ། ཉོང་ལེན་  
 ཉིག་ཉ་ར་ཞོ་སྒྱར། ། སྤང་ལ་ལེགས་བྱུག་ཕྱེད་བ་བཏང་། ། རུད་པ་བྱ་དག་བྱི་  
 ལུད་དང་། ། སྤང་སྤོས་སྤང་གར་སྒྱར་ལ་བྱུག ། མ་ཐུབ་མེན་བུའི་ལུས་སྒྱ་  
 བདུལ། ། ཁོང་རུ་ག་བུར་སྒྲ་ཅི་དང་། ། ཨ་ཀ་རུ་དང་ཀ་ར་བཏང་། ། ཆོག་  
 ཆེན་ནམས་ལ་མཆོན་ཐོག་ན། ། མདེའུ་ལུས་ཞག་འགགས་ལོན་ནས་  
 དབྱང་། ། སྟེ་བ་རེད་ན་མེའི་རྩྭ། ། ཆོག་རྩུ་ཁྲག་འདྲེས་གསེབ་སྒྲ། ། མ་  
 དང་དོམ་མཁྲིས་ཆོར་སྟོན་དང་། ། བྱར་བྱུམ་རུ་གང་སྒྱ་ཤེལ་ཅེ། ། ཤོལ་རྟའི་  
 རིལ་བུ་བྱས་ལ་བལྟག ། དེའི་ཆོག་སྟོམ་རྩུ་མེར་འདྲེན། ། མ་ཁན་སྤང་ཞོ་དང་  
 སྒྱར་ལ་བཏང་། ། མ་ཐུབ་རྩུ་སྒྱུགས་ལྷ་ཁན་ཙོད། ། བག་བྱེ་སྒྱར་བའི་སྒྱ་མ་  
 བྱུག ། དེང་ཉིང་རི་པོང་སྒྱ་བསྐྱན་ལ། ། ཁོང་རུ་བསེལ་བའི་སྒྲན་ནམས་  
 བཏང་། ། གང་རྒྱས་རྩ་ལ་གཏར་བ་ཤིས། ། ཞག་གསུམ་རྩོན་ཆད་རྩུ་མཐུང་  
 བྱ། ། མ་ཐུབ་ར་ཁྲག་ཆོལ་མ་དང་། ། བག་བྱེ་ཆོལ་ཁུར་བཞོབ་བསྐྱན། ། ལྷ་  
 བ་ཅན་གྱིས་རུས་པ་ལ། ། མཆོན་མགོ་རྩ་ལ་གོང་མ་བཞིན། ། ལུག་གི་རྒྱང་པ་  
 རུས་པ་དང་། ། ཞོ་དང་སྒྱར་བའི་ལུམས་སྒྱ་བལྟག ། བྱེར་ན་འགོ་འོས་རྩུ་ལ་  
 རུ་བཙོས། ། རྩུ་རྩུ་ཆད་ནས་རྩུ་རྩུ་ཅེས། ། རྩུས་གསུམ་རྩུ་པོང་མཁྲིས་སྒྱར་བྱུག།  
 རྩུ་སྤང་བྲག་སྟོམ་སྟོལ་ཞོ་དང་། ། སྟོན་རྩུ་རྩུ་སྤང་བྱེད་ཟབ་སྒྱར། ། དེས་  
 ཉིང་སྤང་སྤང་སྤང་ལ་བཙོང་། ། ཁོང་རུ་རྩུ་དུ་རྩུ་པ་རྩུང་། ། མ་ཁར་སྟོམ་  
 ཆས་སྒྱུ་ལྷན་བྱས། ། རྩུ་ཆད་རྩུ་ལོག་མགོ་པོ་ཆེ། ། རུལ་རྩུ་ག་ཆ་བྱེ་བཏབ་ལ་  
 ལུད། ། འབྲུ་རྩུ་རྩུ་རྩུ་ཆོག་ཆད་དང་། ། ས་ཞག་ཆད་དང་འཛིབ་གྱིས་  
 འདུལ། ། རུལ་ལ་རྩུ་ཨ་རུར། ། བྲག་སྟོམ་དོམ་མཁྲིས་ག་བུར་དང་། ། རྩུ་

གང་ཀ་ར་སྐྱར་ལ་བཏབ། ། ཉ་ཕག་ལྷག་གི་རྒྱས་པ་དང་། ། རྩོུས་ཐེང་རྒྱས་  
 ཞོད་ད་སྐྱར། ། བག་ཕྱེ་རྒྱ་གང་ཐལ་དུ་བཏབ། ། ཆོད་པར་སྐྱར་བའི་སྐྱམ་ནན་  
 བྱས། ། དེ་ནམས་གནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་སོ། ། དེ་ནས་གནད་ཀྱི་ལྷག་ནན་  
 རྟེན། ། ཤ་ལ་ཞ་འཕྲོས་བམ་རུལ་བཞི། ། ཆ་ཕྱེར་མིད་དང་རྒྱས་པ་  
 གསུམ། ། ཆོག་ལ་བམ་དང་འཁོར་བ་སྟེ། ། རྒྱ་རྒྱ་རེ་ཁྱམ་གྱི་ར་པོ། ། དེ་ལ་  
 ཤ་གཞའ་ཆ་གང་གཉིས། ། ཆ་གཞའ་སྐྱང་རྒྱང་སྟོད་ཆོད་ཆེ། ། ལ་སྟེ་སྟེང་སྔ་  
 རྒྱ་རྒྱ་སྟེ། ། ག་བྱར་ཚ་རྒྱ་རྒྱུང་དང་། ། བྱར་བྱམ་བསེ་རུ་ལམ་ག་  
 དུར། ། རྩོུས་མཁྱེས་རྟོང་ལེན་ཀ་ར་སྐྱར། ། མ་ལ་ཁ་པོ་ནག་ཆས་སྟེན། །  
 གང་གཞན་ནག་ཁྱང་སྐྱང་རྟོད་རྒྱང་། ། བེ་འབྲུ་ལྷ་སྐྱར་གསར་བཅུད་  
 བཏང་། ། མ་ལ་སྟོད་ལུམ་ཁ་འོས་ལུམ། ། འཕྲོས་ལ་རྩོ་འབྲུ་སྟོག་ཐབས་  
 གཉིས། ། རྩོ་ལྟར་སྐྱང་ལ་ཆོད་དང་གང་། ། ཆོ་འཕྲོས་སྔ་འཕྲང་དམར་ཁྱུག་  
 ཆོ། ། ཟུག་གཟེར་ཆེ་ལ་རེག་མི་བོད། ། རྒྱ་ལས་བཅག་གང་རྒྱུ་གང་། །  
 རྟོང་ལེན་ཁྱི་སྟེ་པར་པ་ཏ། ། བག་སྟོས་བག་ཁྱེན་ར་ཞོ་བྱུག ། མ་ཐུབ་ཁའོ་  
 བག་པོའི་འདུལ། ། དངས་ཁྲོས་རྟོད་རྒྱང་སྐྱང་འཕྲང་སྟེ། ། ལྷག་པ་བྱ་ཆོད་  
 རྒྱང་ཁྱའི་ཤས། ། མི་རྟ་གཡག་ལྷག་ཉའི་ཤ། ། བག་ཕྱེ་ཐབས་སྟོད་ཆོད་བཅོས་  
 ལུམ། ། དེས་མ་ཐུལ་ན་རྒྱ་ཆོད་དང་། ། ལྷ་སྐྱེའོ་ཆེན་དམིག་ལ་བྱུག ། སྐྱང་  
 སྐྱམ་བྱི་བྱུན་ཆོད་བཅོས་བསམ། ། ཁ་སོ་ལུམ་གྱི་ནག་དུ་འགྲུག ། སྟོག་ཐབས་  
 དམར་ཁྱུག་སྐྱང་པོ་ཆེ། ། རྒྱ་བྱར་ཉ་སྐྱང་དཀར་ནག་འབྱུང་། ། ལྷགས་ཕྱེ་སོ་  
 ཐོག་ཨ་ཀ་རུས། ། ཁྱི་སྟེ་རྒྱ་སྟེགས་རམ་ཁྱུང་བདུང་། ། སྐྱང་གར་འབྲུ་མར་  
 བག་ཕྱེ་ཆོས། ། རྩོ་བར་སྟོས་པའི་འཛིབས་སྐྱ་བཞུག ། རྒྱ་བྱར་བྱུང་ན་ཁྱི་སྟེ་  
 དང་། ། ལྷག་ཉལ་རེ་ཀོན་དེས་སྟེང་དང་། ། སྔ་མའི་ཐལ་བ་མར་དཀར་  
 བྱུག ། དེ་སྟེང་མར་གྱི་གྱིས་ལ་ནི། ། ཁའོ་འམ་ནག་པོའི་ཁྱེན་ནན་བྱ། །

རུང་ཞིག་འགྲོས་འདྲོད་ཐོར་ལམ་ཡོང་། ། ཁྱི་ལྷེ་བྲག་སྤོས་ལྷགས་ཕྱེ་དང་། ། ལུ་  
 ཟི་ཤུ་དག་གུ་གུལ་ནག ། སྤྲ་ཆེ་སྤོ་ཐོག་ར་ཁྲག་བྱག ། ཀུན་གྱི་མ་ཐུབ་འབྲུལ་  
 སྤྱོར་བྱས། ། བམ་ལ་ཆོ་བམ་གང་བམ་གཉིས། ། ཆོ་བམ་སྤྲང་པ་སྤྲག་ལ་ནག།  
 སྤྲ་ཆེ་རྩོད་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིང་ཤེས་འཕེབ་ས། ། རྒྱག་ཀྱང་གི་རུལ་དུད་ཁྲུས་  
 འབྱུང་། ། དེ་ལ་བྲག་ཁྱུན་ཨ་རུ་ར། ། རྩོད་ལེན་ཞོ་སྤྱོར་བྲུབ་པར་བྱག །  
 འཇག་མའི་འདེབ་སྤྲང་རས་ཀྱི་བཅིང་། ། སྤྲོ་དང་ཞོ་དང་སྤྲང་མ་དང་། །  
 གང་བམ་སྤྱོ་སོབ་རྒྱག་ཀྱང་བསིལ། ། གར་པོ་བག་ཕྱེ་ཁྱུ་མཁན་དང་། ། གོ་  
 རྩོད་སྤྲ་ཐབ་པི་པི་ལིང་། ། ཆོ་དང་མར་ནག་ཚོས་པའི་བདུག ། སྤྲུལ་སྤྱོ་  
 མཁན་ཆུ་རྩོན་མའི་རྩོན། ། ཉག་རུལ་ག་རོས་རྒྱས་སྤྲང་འདྲ། ། མ་ཕྱེད་གི་  
 རུལ་རྩི་མ་རྒྱམས། ། སྤྲང་མ་ཞོ་དང་སྤྱོར་ལ་སྤྲག། ། དེ་ནས་བུལ་སྤྲོག་ཆུའི་  
 དགྲ། ། བྲག་ཁྱུན་རྩོད་ལེན་ཨ་རུ་ར། ། མ་ཆེན་བྱག་ལ་འབྲུས་སྤྲག་  
 བཞན། ། སྤྲག་པ་རེ་ཀོན་པོང་ད་དཀར། ། ཆུ་ཆ་རྩིས་སྤྲོད་ཐུར་མོ་ཐལ། །  
 མར་དཀར་སྤྱོར་ལ་མ་ལ་བྱག ། མས་སོས་ཐུ་ཟི་མར་དཀར་དང་། ། དེ་ལ་  
 མཁྲིས་སྤྲོ་བཏབ་ལ་གདབ། ། སྤྲ་ཆེ་གུར་གུམ་དོམ་མཁྲིས་དང་། ། རུ་གང་  
 མཆོལ་དཀར་ཆོལ་བཏུལ། ། བྲག་སྤོས་ཀར་སྤྲ་ཆེ་དང་། ། མར་དཀར་བྱག་  
 ལ་དར་དམར་བགབ། ། དར་སྤྲོད་རས་བལ་སྤྲོམ་ཅན་བཏང་། ། ཆ་ནད་བྱེར་  
 བ་གུར་པ་ནི། ། ག་རུལ་ཆ་དང་ཆོག་མིག་སོགས། ། རྩོད་སྤྲང་གཡས་གཡོན་  
 རེ་རྩོལ་སྤྲོ། ། བ་ཞིང་སྤྲང་བར་གུར་པ་ནི། ། དེ་ལ་སྤྱི་གཙུག་མཐེལ་བཞི་  
 དང་། ། ཆོག་པ་བྱག་པ་དཀར་ནག་འཆོམ། ། སྤྲོ་ཐེབ་ཆེ་མོ་ཀྱི་ཆོས་  
 སྤྲོག ། ད་ལི་ཁྱི་ལྷེ་ཤིང་མངར་གསུམ། ། བྲེ་སྤུལ་ཁྱོར་བསྤྲོས་ཁུ་བ་ལ། །  
 བཟང་བྱག་མཁྲིས་པ་སྤྲོ་ཆོགས་དང་། ། བྱེར་སར་བདུད་ཆེ་སྤྲ་རིལ་ལུམ། །  
 མ་ཐུབ་ཁའོ་རྒྱག་ཏུ་སྤྲག ། ཁྱིད་པ་དོན་ལ་ཆ་ཆད་རྒྱག ། དཔུག་ཐུང་ཁ་སྤྲུམ་

བོ་དྲེག་ཆག ། སྟོང་གཟེར་སྒོ་ལུ་མགོ་ལུས་མྱེ། ། མ་ཁ་སྲང་རྩུང་གཞུང་བར་  
 འགྱུར། ། ག་བྱར་རྒྱལ་སྒོན་བདུན་པའམ། ། ཅན་ལྷོ་མང་ཆད་སྟོབས་  
 སྒྱུར། ། ཅེ་རྩུང་དྲུག་མགོ་ལ་སྐྱེས་གཏར། ། མ་ལ་མ་འཛིབ་ཆ་བ་སྟུ། །  
 རྒྱས་ལ་གཉིས་ཏེ་ཆ་དང་དྲེངས། ། ཆ་རྒྱས་སྲང་ཆེ་དམར་ལ་སྐྱེས། ། ཆ་  
 རྒྱག་ཆའི་རྩུང་ཀྱན་སྲང་། ། ཅན་ལྷོ་དཀར་དམར་བཟང་པོ་གསུམ། ། དམ་  
 བཟིས་ལྷན་ལ་ལི་ག་དུར། ། ཀར་སྒྱུར་ལ་ཁོང་དུ་བཏང་། ། ཏྲང་ལེན་བྱི་ལྷེ་  
 པར་པ་ཏ། ། ཏིག་ཏ་མཆོན་དཀར་རྒྱ་སྐྱེས་དང་། ། ར་ཞོ་སྒྱུར་ལ་སྲངས་  
 འཛིབ་བྱས། ། གང་རྒྱས་ཀྱང་ཤེར་འབྱག་པ་འདྲ། ། ཡང་ནས་ཀྱལ་སྟོང་སྟལ་  
 བཏབ་འདྲ། ། དེ་ལ་སྲང་པ་ཁྲ་བོའི་འདུལ། ། སྟལ་མགོ་རྩ་འཕྲང་སྲང་འཆོམ་  
 བསྐྱེས། ཆོག་གནད་རྣམས་ལ་ཆ་གང་གཉིས། ། ཆ་བམ་སྒྲང་དམར་དྲོད་ཆེ་  
 མྱེ། ། རུས་ཆོག་མགོ་བོ་བམ་ལ་མྱེ། ། དེ་ལ་ག་བྱར་ཅན་ལྷོ་དཀར། ། ལྷོ་མང་  
 ཆད་པའི་སྟོན་སྒྱུར་ལ། ། བསེལ་གསུམ་ཨ་ཁུ་སྟེལ་ཤེ། ། འབྲུག་རུས་སྟབ་  
 སེང་ཀར་སྒྱུར། ། མ་ལ་བསེལ་ཆས་རྩ་བུ་བྱས། ། གང་བམ་དྲོད་རྩུང་ལེམ་  
 ལ་སྒྲོས། ། ཀྲང་མགོ་སྒྲ་ཆོགས་ཞིབ་བདུང་ལ། ། སྟོང་སྒྲ་ཆང་གི་ཆོས་པའི་  
 བདུག ། ཆོག་འཁོར་བ་ལ་སྐྱེས་ཤེར་གཉིས། ། སྐྱེས་འཁོར་ཆོག་རྩུང་རྩུང་གི་  
 གཡོས། ། ར་མདུད་ཆོག་མིག་རྣམས་སྟུ་སྒྲོས། ། ཆོག་ཁ་རྩྭ་ཅིང་ཐུག་ཐུག་  
 ཟེར། ། ཆོག་མདུད་འབྲུལ་ཅིང་འགྲལ་སྒྱུང་དཀར། ། ཁོང་དུ་གསར་བ་  
 གཙུང་ཡོས་ལུས་བྱས། ། ལུ་སྟུ་ཆ་གསུམ་གཡེར་མ་པལ། ། ཤིང་ཆ་འབྲུམ་ར་  
 སྲང་གར་དང་། ། རེན་ཕྱེ་ལན་ཆའི་ལུས་དུ་བཞུག ། ཆོག་མིག་ཕྱིང་པ་སྐྱེས་  
 གྱི་སྒྲོས། ། མ་པན་རྩ་སེར་གཡོ་ཞིང་རྒྱས། ། ཐུར་མའི་གསང་གི་ཐུལ་མེས་  
 བསྐྱུངས། ། སྒྱ་སྒྱུར་སྒྲིང་དང་སྐྱེས་ལྷན་བྱས། ། ཕྱིང་དེབ་བཏང་ལ་འཇག་གི་  
 ཅིང་། ། གཡེར་འཁོར་བྱང་རྩུང་མཆོན་གྱི་དཀྲུག ། རུས་ཆད་སྐྱེས་ནས་ཆོག་

པ་ཆུ་རུལ་ཡིན། ། རྩ་བའམ་དཀར་བའམ་རྣལ་དང་འབྲིས་པ་དམར་མེར་གྱི་རུལ་སྒྲ་  
 རིང་འཇག་། དེ་རུས་དམ་མཁྲིས་གྲུ་གྲུལ་དཀར། ། བ་དཀར་རྩི་རྩི་སྐ་མ་  
 ར། ། སྤྱ་རྩེ་ཤེལ་དང་ཤེལ་ལྟ་སྦྱར། བྱི་ཐུང་ལུ་ཞོ་རིལ་བྱ་སྒྲིལ། ། བར་རེ་  
 བཞིན་རུ་མ་ལ་བཏབ། ། སྤང་རྩེ་དོ་པོ་རབ་མཉེ་བ། ། པར་པ་ཏ་དང་གསུམ་  
 བཅུ་ཉི་ག ། བྱི་ལྷེ་དཀར་པོ་མཁྲིས་སྒྲ་ཆོགས། ། སྤང་རྩེ་ཞོ་སྦྱར་ཁྱབ་པར་བྱུག།  
 མ་ཐུབ་ཆོག་ཁོར་བྱི་བར་གཉིས། ། བྱི་འཁོར་མགོ་ན་རྣལ་ཁྲག་འཇག་། སོ་རྩེ་  
 ཉ་མཁྲིས་འཇུ་བ་མོ་འགྲུལ། ། ཆོག་མགོ་བཅས་སྤོང་འགྲུལ་སྦྱོང་དཀར། ། དེ་ལ་  
 རྩི་མང་ཨ་རུ་ར། ། རུ་གང་འབྲུག་རུ་གྲར་གྲུམ་དང་། ། སྤབ་སྤེང་རུས་སྤྱ་གྲུ་  
 གྲུལ་དཀར། ། ཀ་ར་གངས་ཆུ་རུལ་ལ་བཏང་། ། རྣལ་ཆུ་ཆོག་མིག་སྤུལ་ཁ་  
 དང་། ། གར་འོས་སྤུག་ལ་ཆུའི་སྦྱང་། ། བར་ཆོག་འཁོར་ན་འགྲུལ་ཐབས་  
 མེད། ། རྩ་སྤྱ་ལེན་གྱིན་མེ་ཅོང་འདྲོན། ། སྤོང་མེད་ཟས་སྐམ་རིང་པར་  
 གཟུམ། ། རྣལ་ཤི་གྱི་རུལ་ཆོས་ཆད་འདྲ། ། ཁོང་སྤོན་གོང་བཞིན་མ་ལ་  
 ཡང་། ། རུ་གང་ཀ་ར་སྤོས་ཆུས་དགྲས། ། སྤོང་འི་མེར་པོ་མཁྲིས་སྒྲ་ཆོགས།  
 རམ་མཉེ་སྤང་གར་བག་བྱེ་དང་། ། རྩེ་ཆུ་ར་ཞོ་སྦྱར་ལ་བསྒྲན། ། ཆུ་སྤྱ་ཡུང་  
 དཀར་གྱི་གདན་བྱས་ལ་འབྲུའི་མིང་ཅན་ལ། ། མལ་གྱི་ལུས་པོ་ཆས་ལས་བབ། །  
 ཆུ་རྒྱས་རེད་ལུས་གྲུར་བས་ལས། ། རུང་ཟད་སྦྱང་སྤུམ་ལུམ་གྱི་སྦྱང་སྤུམ་མི་ཐུབ་  
 བཅོས་པ་དཀར། རུང་ཟད་ཐུབ་ནས་དང་པོ་ཆུ་ཆན་ཡང་ཡང་བྱས། རྟོད་ཆེན་བདུད་རྩི་  
 ལའི་བདུག རྟོད་མེད་ནས་འབའ་ཆས་ལུས་པ་བཞུགས། སྤོང་སྤྱ་བྱས་ཡང་ཡང་ན་དེ་སྤང་  
 སྐམ་ཆད་རུ་ཆོས་པའི་ལུས་བྱས། བདུག ། ཆང་དང་མར་ལུ་བྱུག་ལ་ཉེས། ། རྟོད་  
 དང་བཅུད་གྱི་ཁོང་ནས་དབྱུལ། ། བས་བལ་ཆེད་སྦྱར་བས་བྲིལ། ། གར་ཆང་  
 གཟི་མེར་འཐུང་བྱས་ལས། ། དལ་བྱ་འཐེན་ལ་རྩེར་གྱི་རྒྱང་། ། རེང་པའང་  
 དེ་བཞིན་དལ་བྱ་སྤྲུམས། ། སོར་ཆུད་སྤྱ་བྱུག་སྤོས་བར་སྤེས། ། རྒྱང་སྤུམ་བྱ་

༥༩ ལྷ རྩེ་མ་གསེ་བའི་ཡིག་རྒྱུ་བཟུགས། ། རྩེ་མ་གསེ་བའི་  
རྒྱུ་བས་ལྷ། རྒྱུ་ལ་རྩེ་ནི་རུས་པའི་རུས་པའི་མཁར་ལ་རྩེ་འབྲིང་། ། ཤ་དང་  
རྒྱུ་སྒྲུག་གྲིས་འབྲི་བ་ཡིན། ། རུ་གཉན་རྩ་བ་བྱེར་བ་མཐོ་དང་འད། །  
རྩ་གཉན་རྩ་ཐིག་ཐིགས་པའི་བྱང་ཁོག་འད། ། ཤ་དང་རྒྱུ་སྒྲུག་གཉན་པ་ཡན་

ལག་འདྲ། ། དེ་ཕྱིར་གསུམ་བདུས་སྐྱའི་བཙུག་ཐབས་སྟོན། ། ཅེས་དང་།  
 སྐྱའི་ཙ་བ་ཕྱི་ཙ་ནང་ཙ་གཉིས། ། ཕྱའི་ཙ་ལ་ཁག་ཙ་ཙ་གཉིས། ། རྒྱང་ཁག་  
 གཉིས་སྟོམ་པར་བའི་ཙ་དང་གསུམ། ། བར་ཙ་ཨོལ་གོང་མིག་པའི་བར་ན་ཡར་  
 ལ་ཡར། ། སྐྱ་བུ་སྟོང་ཙ་གསེར་གྱི་སྐྱད་པ་ཡོད། ། དེ་ཆོད་ཅིབ་བུ་སྟོང་ཟིན་པ་  
 འདྲ། ། ཞག་བཙུག་ཅིག་ཚུན་ཆད་ནང་དུ་འཆི། ། ཨོལ་གོང་མིད་པའི་གཡས་  
 གཡོན་འདབ་ན་ཡར། ། སྟོང་སྟོང་ལོག་ཙ་འདྲ་ནམས་གཉིས་སྐྱ་རྒྱབས་ཀྱང་ཙ་  
 འདི་བསྐྱར་པ་ལ་ཡོད། ཡོད། ། ཙ་དེ་བད་གྱི་ཆོད་ནས་ཏ་ཅང་ཆེ། ། རབ་ཀྱང་  
 སོག་ལྷགས་གྲེ་པ་སྐར་འགྲོ་བ་ཡིན། ། དེ་ནས་ཕྱིར་མར་སོར་གཉིས་བཅལ་པ་  
 ནས། ། སྐྱ་སྟོང་གདོང་པའི་ཁག་ཙ་ཙ་རྒྱང་ཡོད། ། དེ་ཆོད་ཁག་མ་ཐུས་དེ་  
 སོར་ནས་གཉིས་ན་འཆི། ། ལྷག་པའི་རྒྱ་བའི་གཡས་གཡོན་གཉིས་ནས་  
 ཡར། ། རྒྱ་སྐྱ་ཐུག་ཞེས་བྱ་བས་གནས། ། དེ་ཕྱིར་བ་ཆོན་གང་རྒྱ་ཙ་སྐྱིམ་  
 མ་ཡོད། ། དེ་གཉིས་ཆོད་ན་གཡས་གཡོན་ཅིབ་སྟོལ་བྱེད། ། མ་རེད་སྐྱད་ཆེ་  
 དྲི་འགགས་ནས་འཆི། ། ལྷ་བཤལ་འགོ་ནས་རྒྱ་ཙ་རན་ཡང་། ། ད་ཆད་ལས་  
 པ་བཤལ་སྐྱད་བྱས་པ་ཉམ། ། སྐྱ་བའི་ཙ་ནམས་ཟུར་ཙམ་ཞིག ། གལ་གནད་  
 ཆེ་བའི་མདོ་ཙམ་མོ། ། ཞིབ་པར་རྒྱད་ལ་སྐྱོང་ཐར་མཛོད། ། འདི་བྲིས་དག་  
 བའི་བསོད་ནམས་མཐའ་དག་གི། ། རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་འདུས་པ་ནད་ལ་  
 སོགས། ། ཡོངས་སྟོན་ལ་ནས་སངས་རྒྱས་སྐྱོན་ལྟ་ཡིས། ། གོ་འཕོང་ཆེ་འདིར་  
 ཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། ། མཁྱེལ།

༡༩ ནུ རྒྱག་ནད་གསེར་བའི་ཡིག་རྒྱང་བཟུགས། ། བཀའ་དྲིན་  
 འཁོར་བ་དེ་དང་གཡུ་ཐོག་རྗེ། ། རྒྱུད་གྱི་གསུང་གི་བདུད་ཅི་ལ། ། ཉེན་ནས་  
 ཟས་ངན་བཙུག་པ་ཡིས། ། མན་ངག་མདོར་སྐྱུ་སྐྱོད་པ་ལེགས། ། སྟོག་མའི་  
 རྒྱས་བབ་དུག་ནད་རྒྱས། ། དུག་གི་གནོད་པ་མང་འབྱུང་བྱིར། ། སྐྱུར་དུག་



གྱུར་དུག་དངོས་གསུམ་ལ། ། སྦྱར་དུག་དབྱེ་བས་འགྱུར་ཚུལ་དང་། དེ་ཉིད་  
 བཅོས་ཐབས་ཆེས་སྦྱོང་དོ། ། རིགས་དུས་གསར་དང་སྦྱིང་པའོ། ། རིགས་  
 ལས་ཤེད་རིན་ཆེན་ཅི། ། དེ་སྐོས་སྦྱར་བས་དཔག་ཏུ་མེད། ། དུས་ལ་ལོ་རྒྱུ་  
 ཞག་དང་གསུམ། ། རྒྱ་གར་རྒྱ་ནག་སྤར་ཡོད་སྦྱིང་། ། གར་ལོག་རྒྱལ་པོ་ལ་  
 འབྱུང་བའི། ། རྒྱ་ཁ་རྒྱ་ཁམ་ལ་སྐོས་པར། ། ཀུན་གྱི་ཆ་སྦྱར་གང་སྦྱར་  
 གཉིས། ། མཆོས་ཆེས་ལག་ལེན་གཉིས་སུ་འདུས། ། འགྱུར་ཚུལ་ཟས་ལ་དུག་  
 ཡོད་པའི། ། ལུ་བ་དང་མ་དག་ལས་འབབ། ། ཟས་ལ་སྦྱར་བས་སྦྱར་བ་  
 རྣམས། དངོས་པོ་གསེ་ལ་ཁ་ནས་འཇུག ། དེ་ཉིད་པོ་བའི་ནང་དུ་  
 འབབ། ། དང་མ་ལ་ཞོན་ནད་བཅས་ཕྱིར། ། སྦྱོང་སྦྱོང་ཟུག་འཁྱེད་མ་ཞུའི་  
 ཚུལ། ། དང་མ་མཆོན་གནས་ཁག་འགྱུར་ཆོ། ། རོ་སྦྱོང་ནད་གཟེར་ཅ་རྣམས་  
 འཇུག ཁག་ལ་ཤ་རུས་འགྱུར་བའི་དུས། ། ཤ་མདོག་སྦྱོ་སྦྱོར་སྦྱོར་ལེར་  
 བ། ། ཤ་ལ་ཆེལ་དུས་འགྱུར་བའི་བ། ། ལུས་ཤེད་མེད་ཅིང་སྦྱོང་མི་  
 སྦྱོམས། ། ཆེལ་ལས་རུས་པ་སྦྱོབ་པ་དང་། ། སོ་སོར་ཆོག་བཞི་ཁོལ་བྱར་  
 བ། ། དུས་ལ་སྦྱང་རྒྱུང་རྒྱུང་འགྱུར་དུས། ། མགོ་འཁོར་ཉི་མ་མི་བཟོད་  
 ཅིང་། ། རྒྱལ་ཆོག་ཁ་ཕྱེ་ཅིར་ནས་པམ། ། སྦྱང་རྒྱུང་ས་པོན་སྦྱོབ་པ་དང་། །  
 སྦྱོས་པ་བརྒྱད་ཀྱིས་འཇོག་པ་དང་། ། འཆག་པ་འཆོར་བ་འབྱེད་པར་ཡིན། །  
 བྱད་མེད་སྦྱོམ་ཆོན་འཇོག་པ་དང་། ། ཡང་ནས་འབྱེད་ཕྱེད་པར་ཡིན། ། ས་  
 པོན་དང་མ་འདང་གྱུར་དུས། ། འདོང་འཕྱོག་ཆེད་དེས་སྦྱིང་མི་དགའ། །  
 དང་མའི་རྟ་ལ་དུག་ཞོན་པས། ། ལུས་བྱུང་དྲི་མ་ཀུན་ལ་བྱུང། ། གནས་  
 འགྱུར་ནད་ཉིགས་སོ་སོར་སྦྱོན། ། རྒྱུང་མཁྱིས་བད་ཀན་འདུ་བ་འཇུག །  
 དང་པོ་བར་བ་མཐའ་མའི་དུས། ། དོས་བཟུང་བཅོས་དང་ཆེས་སྦྱོང་  
 དགའ། ། སྦྱར་བའི་རིགས་དང་ནད་ཁམས་དང་། ། ཁ་ཟས་རྟ་གྱུར་དོན་ལ་

འབབ། ། རྫོང་ལུང་རུས་ཞེན་ཅ་རུས་རྒྱ། ། ཤ་ལྷགས་པལ་ཆེར་གར་ཡང་  
 འབབ། ། ཉགས་ཐབས་ནམ་པར་གསུམ་པོ་ལས། ། འཁྲུལ་མེད་མི་འཁྲུར་  
 རོས་འཛིན་ལ། ། འདུལ་བ་གཞན་དང་རྒྱབ་ཤ་བཅད། ། ཅ་རྒྱ་ན་ལྷགས་སྒྲོང་  
 རྒྱེན་གྱིས། ། རོས་བཟུང་གསང་བའི་རེས་པ་སྦྱེད། ། ཉམ་ལངས་མ་ལོག་ཟས་  
 མཐོས། ། འཆིལ་མག་མ་དགྲོགས་རང་ལྷགས་ནི། ། རྒྱ་རྩང་ནངས་སུ་སྤྲུག་  
 པར་བྱས། ། ཁར་མིང་དུག་ནི་མེད་པར་ཡིན། ། ཞབས་སུ་སོང་ནས་དུག་ཡོད་  
 ཡིན། ། འཆིལ་མག་མ་དགྲོགས་རྒྱ་རུའི་སྤྲོང་། ། ལྷབས་ནས་ཁོལ་ནས་དུག་  
 ཡོད་ཡིན། མཁར་ཁོང་མའི་སྤྲེགས་སྤྲོང་དུ་ནི། ། ཆིལ་མག་མ་གྲོགས་སྤྲུག་པར་  
 བྱས། ། བཅག་པའི་ནས་རེ་ནག་པོ་སོང་ན་ཡིན། ། རྩི་རྩུར་བྱིམ་བྱའི་ཟེ་བའི་  
 བྲག་སྤྲུག་ལས། ། བོང་དཀར་བཏབ་པའི་ནག་པོར་སོང་ནས་ཡིན། ། བ་མེན་  
 ར་ནང་རྩི་རྩུ་ཆང་སྤྲེགས་སྤྲུག ། བྱི་དུར་སྤྲུག་པའི་འཇའ་ཆོན་འདྲ་ན་ཡིན། །  
 ཡང་ན་བ་མེན་ར་རྩ་རྩེད་གཞན་དེ་རྩུར་སྤྲུག ། རི་བོང་མ་རས་དཀྲུག་པའི་ཆོག་  
 ན་ཡིན། ། ནང་པའི་རྩི་རྩུར་ཕྱར་ཁང་སྤྲ་ཅག་པ་ཁོང་སྤྲ་བཅུག་པའི། ། ཞག་  
 ལོན་ནང་པར་སྤྲུམ་ཀྱང་ཆོག་ན་ཡིན། ། ར་མེ་དདུལ་ལེགས་ཁ་ནང་སྤྲོན་ལ་  
 བཞག ། ནང་པར་མདོག་ཉམས་བྱེད་པར་དཀའ་ནས་ཡིན། ། ཆང་ཆོར་  
 གང་དང་རྩ་ལུ་ཉེུ་སྤྲུམ་ཀར་སྤྲུར། ། རྫོང་ལ་བཏང་ལ་མི་སྤྲུར་ནང་པར་  
 ཉ། ། རྩེ་སྤྲེལ་སྤྲུམ་ལ་འཇའ་ཆོན་འདྲ་བ་ཡིན། ། མ་བྱའི་མདོང་གཅིག་མར་  
 བྱིལ་བྱུར་དམིད་བྱས། ། ནང་པར་རྒྱ་དཀྲུག་མདོག་མ་ཉམས་ནས་ཡིན། ། དེ་  
 བྱི་ནང་ཉགས་ལ་ཀུར་ཆང་ནས། ། ཡིན་པ་རེས་ཏེ་མེད་ཀྱང་རེས་མེད་  
 བྱིར། ། ནང་གི་ཉགས་ཀྱི་རོས་བཟུང་བ། ། ཅ་རྒྱ་དམ་རེས་བྱི་ཉར་འདུག་  
 བྱུར་ཀྱང་། ། འཁྲུར་རྫོག་མང་ལ་གདོན་ཅ་འདྲ་ན་ཡིན། ། རྒྱ་མདོག་མ་རེས་  
 བྱི་ཉར་འདུག་བྱུར་ཀྱང་། ། མཁར་པོར་ཁ་སྤྲུར་པ་འགོ་རྒྱང་རྒྱུ་པས། ། ས་

རྫོང་རིན་ཆེན་སྒྲིབ་བྱེད་པ་དང་། ། སྤལ་བསྐྱོང་འདྲ་དང་ནག་སྟེག་འཇའ་ཚོན་  
 འོང་། ། ཡང་ནས་དངས་སངས་དུག་ཏུ་ངེས་པ་ཡིན། ། ཟངས་ལ་བྱུག་པའི་  
 ནག་པོར་འགྲོ་བ་ཡིན། ། བད་ལུགས་ཁོང་དུས་སོང་བའི་སྒྲས་གཅིག་ནས། །  
 སྒྲོ་འཆམ་མོད་ཅིང་ཤེད་རྒྱུང་ཁམས་མི་བདེ། ། སྒྲ་བ་གཉིས་ནས་འདུ་མ་ལྟར་  
 ལྟང་དུབ་བྱེད། ། གསུམ་ནས་གང་དུ་བབ་པའི་གནས་དེར་ན། ། བཞི་ནས་  
 ཟས་སྒྲིབ་མི་འཕྲོད་རྒྱུ་ལྱི་སྒྲིབ་། ། དེ་ཡང་སྒྲིབ་བ་ནད་ཁམས་ཟས་ཀྱི་ལྟ། །  
 བབ་པའི་དབང་གི་རྟག་ལ་ངེས་པ་མེད། ། འོན་ཀྱང་སལ་ཆེ་བ་ལ་འདི་རྣམས་  
 འབྱུང་། ། ཟས་ལ་དྲོ་མེད་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཚིག་པ་ཟས། ། ལུས་ལྷེ་སྟོབས་ཤོར་ག་  
 སྐམས་ཁ་དྲོག་སྒྲིབ་། ། ལྷེ་གས་བ་སྤྱུ་ཆེ་ལ་སེམས་ཚ་སྒྲིབ་། ། མགོ་འཁོར་ཤེས་པ་  
 ཟེལ་གོམ་པ་ཆོར། ། མགོ་དང་ཕོ་མཆིན་ཁ་སྐྱོར་རྩ་རྒྱུ་ན། ། ག་སྤ་འགྲུ་བ་  
 མཁྱིས་ཉ་བཞི་རྒྱུ་རྣམས་ན། ། ཉེ་ཉེ་བསལ་གྱིབ་སྟོག་འདུག་མི་རྒྱུ་ རུལ་  
 དང་ཆོད་པ་སྟེད་ལ་འཕེལ་གྱིབ་བྱེད། ། མིག་འགྱིབ་ཁ་དང་ལ་དབུལ་དང་སྒྲིབ་  
 པ་མང། ། སྐབས་སུ་འཕྲུ་སྒྲིབ་དྲི་རྒྱ་གྱི་བ་དང་། ། གསང་གནས་མི་འགྲུལ་  
 སྐབས་སུ་སྒྲིབ་དགའ། ། སྒྲ་མཆོན་མི་རྒྱ་ལྷེའི་ནད་ཀྱན་དག ། སྟོད་སྒྲིབ་མན་  
 ལག་ཁོལ་བྱར་ན་ཞིང་སོ། ། མིག་འབྲས་སོ་དང་རྩ་བ་མགོ་བོ་གཟེར། །  
 འཇིང་པ་རེད་དང་གེ་བ་འཇོར་ལ་སོགས། ། ངེས་མེད་སྤྱི་ཚིགས་དུ་མའི་རྟགས་  
 འབྱུང་སྟེ། ། ཁ་སོ་དུས་པ་ན་བ་རྒྱུང་དང་འདྲ། ། མིག་སེར་མཁྱིས་པ་སྒྲིབ་  
 པས་ཆོབ་འདྲ། ། འདུ་དཀའ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཚིག་བའི་བད་ཀན་འདྲ། ། ཆ་འབྲུག་  
 རོ་སྟོད་གཟེར་བ་ཁྲག་ནད་འདྲ། ། གཡོ་སྒྲིབ་ཟ་སྤྱག་བྱེད་པའི་རྒྱ་སེར་  
 འདྲ། ། དྲང་ཤུམ་ཚིག་བཞི་ན་བ་རིམ་དང་འདྲ། ། ཁྲག་སྒྲིབ་ཕོ་མཆིན་ན་བ་  
 སྒྲིབ་པོ་འདྲ། ། ག་སྐམས་འགྲུལ་ཁྲིག་བེམ་སྒྲིབ་ས་བདག་འདྲ། ། དེ་དག་སྒྲིབ་  
 དན་ཟས་ཀྱི་ན་ལུགས་ཉེ། ། བྱུང་པར་ཆ་དང་རྒྱལ་རྟགས་མི་ཐུབ། ། སྤྱི་

ཚོགས་ནད་སྣ་མང་ཞིང་འཇུར་དོགས་ཆེ། ། ཟོས་ཀྱང་མི་ཕན་ཤ་འགྲོས་ལུས་  
 སྟོབས་འཆར། ། སྔ་མཆིན་མི་བདེ་འཆམ་འདེབ་སྟེང་མི་དགའ། ། དོན་མེད་  
 བ་ཞིང་བྱ་མེད་དར་རེ་བདེ། ། དེ་བདུན་ལྷན་ན་ངེས་པ་གདོན་མི་བ། ། ཕན་  
 རྒྱུད་ཉེན་པ་ཉལ་པོ་རྟ་བོང་དང། ། ཉ་ཕག་ཤ་རུལ་དང་པོ་སྦྱར་བས་རྟ། །  
 གཏར་ཁྲག་ཆ་བ་ལྷང་ན་ནང་རྟགས་ཡིན། ། བང་རྟགས་དེ་རྣམས་ཆང་ནས་མི་  
 འཇུར་ཏེ། ། རྟགས་མེད་ངོ་མ་ཟིན་ན་གསང་བའི་རྟགས། ། རྒྱ་རྒྱུང་བའི་ཆ་  
 བ་འཆོད་མའི་མེ་ཉ་ཕག་ཤ། ། བཏང་བའི་ཆོད་མའི་ལྷང་ནས་ངེས་པ་ཡིན། །  
 དག་ཤ་རྒྱུ་སྦྱས་སྟོང་ལ་ཁྱོར་གང་བཏང། ། ཁམས་འབྲུག་ལུས་ལྷེ་འབྲུམ་སེར་  
 ཁྱེར་ན་ཡིན། ། དེ་རལ་ལྷན་བཞི་བ་འོར་ལུལ་བྱེད་བཏབ་སྟངས་སྦྱག་ན་ཡིན། །  
 རྣམ་པར་ཅན་དཀར་པོ་སྦྱར་ལྷན་ལྷེ། ། སྦྱི་སྦྱུལ་རྒྱུས་སྦྱུལ་འབྲུ་སྦྱག་གཟེར་  
 རྣམ་ཡིན། ། ཨ་རུ་སྤང་རྒྱན་སེ་སྦྱར་བར་ལྷན་ཐང། ། བཏང་ན་ཆོག་བཞི་  
 སྟན་ཅེ་ན་ན་ཡིན། ། ལྷག་འབྲུམ་ཤིང་ཀུན་སྦྱེ་ཅེ་འབྲས་བུ་གསུམ། ། བ་རྒྱུར་  
 བཀོལ་སྟངས་གར་བབ་བྲུག་ལྷང་ཡིན། ། སེ་ཆོད་འམ་ཐང་བཏང་བའི་རྒྱུས་ཚོས་  
 ལ། ། འགྲིལ་ནས་དུག་ནད་ཡིན་པར་ངེས་པར་ཡིན། ། ཀུན་གྱི་མེ་ཏྲིག་བསྦྱས་  
 རྣམ་བཏང་བའི་བསལ། ། ཁྱེ་བྲག་རྟགས་པ་རྣམས་ནི་འདི་མ་བཀོད། ། ཤིན་  
 ཏུ་གསང་བའི་རྟགས་པ་འདི་ནི་གསང། ། གསེ་རུ་བོང་ང་དཀར་པོ་ཨ་རུ་  
 ར། ། ཞིབ་བཏག་རྒྱ་རྒྱུང་ནང་མ་འགའ་རུ་བཏང། ། རྒྱ་དེ་སེམས་ཅན་གང་  
 རྒྱུད་མང་ནས་འཆི། ། འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་གསང་བའི་གསང་བའོ། ། དེའི་འབྲུལ་  
 མེད་ངེས་པར་བསྟན་ལ་ཐེབ། ། མི་ཐུབ་འཆི་སྟེ་ཤ་བཟང་ལྷུང་གོང་སྦྱེབ་དང།  
 ཁ་འགག་སམ་བསྐྱམས་ཟོས་ཆོད་སྦྱག་ ལྷེ་སྦྱིལ་སེན་མོའི་སྦྱག་ཤོར་ལུས་སྟོབས་  
 ཤོར། ། འབྲུམ་པ་གདོང་པ་ལ་ནག་པོའི་བྲུབ་དང་རུམ་པ་ཐུང། ། གནས་ལྷ་  
 དུས་གཉིས་མཆིན་གསང་བཅག་མོར་པོ་བ་ཆང་བཞུགས་སྤང་དང་སྦྱོ་དུག་སྟན་མི་

ལེན། ། བད་རྩལ་རྩ་བ་འབྲུ་བསོན་ཁྲག་འབྲུས་སྒྲིག་བྱེད། ། དེ་རྟགས་ལྟན་ན་  
 མི་འཆོ་སྤང་བར་བྱ། ། བཅོས་པའི་ཐབས་ལ་སྦྱིད་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། ། སྦྱི་ལ་  
 རྩལ་ནད་སྒྲན་གྱིས་བཅོས་པ་དང་། ། རྩལ་ནད་རྩལ་གིས་གསོ་དང་སྒྲགས་གྱིས་  
 གསོ། ། ཆ་སྦྱར་གསར་རྟིང་ལུས་གྱིས་སྦོབས་དང་སྦྱར། ། གང་ཡང་དང་པོ་  
 སྒྲན་གྱིས་བཞི་བཟུང་ལ། ། ཟུང་བཟང་གསར་སྦྱ་བས་ད་སྦྱང་བའི་བཅོས། །  
 ཟུང་ངན་རྟིང་ན་སྦྱ་བས་ད་ཆིག་ཆིག་བྱས། ། དང་པོ་ཆོགས་བསག་གཞོད་པའི་  
 གཞོན་ཡང་བཅོས། ། སྦྱ་རྩོ་ཟས་བསྐྱང་བྱི་རྩོ་ནད་ཐུར་སྦྱིད། ། ཉ་པག་ཤུལ་  
 ཤ་སྦོ་དང་རྩལ་སྦྱར་སྤང་། ། བསྐྱང་སྦྱ་སྦོ་ཤ་གསར་ཁུར་མང་དང་། ། འབས་  
 དང་ཡོས་ཐུག་ཇ་དང་ཆུ་བཞིལ་རྟེན། ། ཟུང་ངན་རྩོད་ཆུང་སྐས་པ་ལུག་ཤ་  
 གསར། ། རྟིང་སྐམས་ཆང་གསར་ཆོད་མ་སྦྱར་ཞིང་བཏང་། ། མེ་ཉི་ཉལ་པོ་  
 དལ་རྩལ་བཞོན་པ་དང་། ། སྐས་རྩོད་སྐན་གང་ཉིན་རྟིང་སྤང་བར་བྱས། །  
 ཆོད་པ་ཅན་ལ་ཨ་རུ་གསེར་མདོག་ཐང་། ། གང་ཤ་ཅན་ལ་འབས་གསུམ་པི་པི་  
 ཡིང་། ། འབྱོར་རེ་སྦྱ་རྩོ་ཞག་བརྩུབ་བར་རྩུ་རྟེན། ། དེའི་འརྩལ་བ་སྦྱོམས་ཤིང་  
 བད་བཟུང་འགྱེད། ། རྩལ་ཆད་ལུས་ཡང་དང་ཁ་བདེ་བ་དང་། ། བྱ་བ་རུས་  
 རྟམས་བྱེད་ནས་སྦྱོན་པ་ཡིན། ། དེ་ནས་མ་བྱེར་གསར་ལ་སྦྱང་མི་དགོས། །  
 རྟིང་ཞིང་བྱེར་ལ་སྦྱང་པར་གཅེས། ། སྦྱང་བྱེད་སྒྲན་ལ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་  
 གཉིས། ། དང་པོ་ལུག་ཁྲག་འོ་མ་གཉིས་ཚོས་ལ། ། རྟེ་བ་ལུག་རྩལ་ཆར་  
 བཏབ་པའི་བདུད། ། ཡུང་དཀར་པོང་ང་རེ་རལ་ཨ་རུ་ར། ། ཇ་ཉི་ན་གསུམ་  
 ལཔ་སྤང་ཁྲག ། སྦྱུ་ཅ་སྤང་པ་མ་རྩལ་ཆད་སྦྱར། ། མི་ཐུགས་གསོན་  
 ཁྲག་ལུམ་གསུམ་བར་ཤུན་དང་། ། ཆུ་ཆུང་དཀར་བྱེ་མ་སྦྱར་ལ་བཏང་། །  
 དཀར་པོ་ཆིག་ཐུབ་དབང་པོ་ལག་པ་དང་། ། རྩལ་དཀར་པག་ཁྲག་ཉི་ཤ་ཀར་  
 སྦྱར། ། པག་ཁྲག་དབང་པོ་ལག་པ་རྩལ་དཀར་དང་། ། སྤང་པ་སྦྱར་རྟེ་མ་

འདས་བར་དུ་བཏང་། ། འདུས་རྟགས་ལུས་སྒྱི་སྒྱིད་སྒྱུར་དང་ཁ་འགགས། །  
 ཁལྱེ་སྐམས་ལ་སོ་བ་ཚེ་རུལ་བྱེད། ། དེ་རྟགས་མེད་ན་ནམ་འདུས་སྒྲན་ཐུན་  
 རྒྱ། ། སོ་བ་རུས་དུག་རྒྱ་ཞབས་བྱེ་རུས་བྱ། ། ཐེལ་བཞི་སྐྱ་མཉེ་མན་དག་རིལ་  
 རུ་བཏང་། ། དེ་ཡང་འདུས་ན་སྒྲན་སོ་སྒྲན་ཐུན་སྒྱིད། ། མ་འདུས་གསར་ན་  
 རི་དག་ཐང་དེད་འདྲ། ། བྱེར་བ་མ་བསོད་བཅས་ཀ་ཡུན་དུ་སྦྱང་། ། འདུས་  
 ནས་མེ་ལྷག་རྒྱ་བཞིན་འཚལ་པར་བྱེད། ། བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་བསྐྱད་བྱེད་དང་སྒྲན་  
 པ་ནི། ། རྒྱང་རོ་ཏི་མཁྱིས་གྱུར་གྱུམ་ལྷུ་མ་ཙ་བད་ཀན་ལི་ཤི་འདུས་པ་ལ་ཡིས། །  
 ཉེས་པ་གསུམ་ལ་བབ་པ་སྐྱད་པར་བྱེད། ། མ་རུ་བཞི་ཐང་སྦྱང་དུ་བྱེར་བ་  
 སྐྱད། ། ཚར་འབྲུ་བཞི་པ་ཡུ་མེན་སྦྱར་བ་སོགས། ། བསྐྱད་བྱེད་སྦྱར་བ་དེ་  
 རྣམས་གང་འོས་རྟེན། ། དེ་རྣམས་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་ཀྱི་ཡང་སྟིང་ཡིན། ། དུག་  
 བད་ཀྱི་རྟག་ཐབས་དང་། བསྐྱད་བྱེད་སོ་སོས་རྒྱུད་ལས་གསལ་བ་དང་། ། ལག་ལེན་དག་འ་  
 བ་ས་གསུམ་རྩལ་ཡང་མི་སྟེད་པ་འདུག་ཅིངས། སྒྲ་མའི་ཞལ་གདམས་ཡིན་པས་ན། ། རྒྱད་  
 བཞི་སྒྲ་ལ་ཡོད་པར་རྣམས་ལ་མི་དགོས། ། རྒྱད་མ་མཐོང་བ་རྣམས་རྩལ་བདེའི་ཕྱིར་བཞོད་  
 པར་ཡིན། མན་དག་ལུགས་ཀྱིས་སྐྱད་བྱེད་མཆོག ། གདོང་ནག་མཁས་པའི་  
 བྱག་ལེན་གྱིས། ། ཐང་ཆེན་ཉེར་ལཱའི་སྦྱར་བ་ལ། ། བསེལ་དྲོད་ཆ་སྒྲམས་སྦྱར་  
 བནས། ། འདུ་བ་སྒྲམས་པར་བྱེད་པར་ཡིན། ། བསེལ་ཐང་དཀར་བ་ཤ་ཀ་  
 གམེར་མེ་རྟག་རྟག་ཏམ། ། རྒྱང་དྲོད་ཤེས་ཆེ་མེ་འབྲུ་སྐྱག་སྒྲེལ་མག་ཁ་ཆེ་རེ་ཀོན་  
 སྦྱར་བ། བསྐྱད་པ་སྐྱབས་སུ་དགོས་པ་ཡིན། ། བསེལ་ཤ་ཆེན་མི་སྐྱ་བ། །  
 འདིའི་བྱག་ལེན་སྒྲ་མའི་ལུགས། གྲུབ་ཐོབ་ལྷ་རྒྱན་རྒུལ་པོ་ཡིས། ། རིན་ཆེན་  
 དཔེ་བུ་ནང་བཤད་པས། ། སྐྱད་སྒྲན་ལྷ་དང་བཙུ་གསུམ་པ། ། ཁ་སྦྱར་  
 བཅས་པའི་ཞལ་ལ་གདམས། ། རྣམ་པར་ཡུག་ཤིང་ཐུར་མགོ་གསུམ། ། ལུ་  
 རུ་སྦྱར་བར་ཐུན་དང་། ། སྐྱམ་བུ་རེ་རལ་བེ་དོ་བ། ། ཏིག་ཏ་ཁག་རྒྱང་ཁ་  
 ཆེ་བས། ། ལུ་སྐྱེད་དཀར་ཤི་ཡང་ཀྱ། ། ཀྱ་བཟང་པར་པ་ཏ་རང་ཡིན། །

ཡག་ཁྲག་ཐུན་ནི་ཆེ་བར་བྱ། ། རྩོམ་མཁས་བྱ་ཐུན་ཆམ་རེ་བཏང་། ། གུར་གུམ་  
 རུ་སྤྱི་ཡང་ཀྱ་རེ་རལ་མེ་མོད་ལྟ་བུ་ཞེས་ཐུན་ཆེ་བམེལ་ན་མས་ཐུན་ཆུང་། ། ཉན་  
 ཆབ་ཆེ་ཞིང་འདུས་དཀའ་ན། ། རྩེ་བ་བྱེད་ཀྱི་བར་དུ་བཏང་། ། ལུས་སྦྱིར་  
 བྱེར་བའི་ཁ་སྦྱར་ལ། ། སྦྲིས་དཀར་དམ་མཁུས་རྒྱ་རྒྱུག་དང་། ། ཀར་བཞི་པོ་  
 ཐང་ལ་བསྒྲན། ། སྦྱོང་ལ་བྱེར་ནས་ཡུང་བ་དང་། ། ལྷུ་ཆ་གོང་གི་སྦྱང་དུ་  
 བསྒྲན། ། སྦྱང་བྱེད་ཚོད་དང་རྒྱ་རྒྱུགས་དང་། ། རྒྱ་ཁན་ཆ་ལ་གོང་མ་  
 བསྒྲན། ། ཐང་གི་པོ་བའི་མེ་ཉམས་ན། ། མེ་འབྲུ་ལྔ་པའི་མེ་རྩོད་གསུམ། །  
 འདུས་རྟགས་མིག་སྤྱིན་དཀར་བ་དང་། ། རྒྱ་རྟགས་དང་ཁ་འགག་པ་དང་། །  
 པོ་བ་མཆེན་པ་དོན་སྦྱང་ན་མས། ། ཀང་བབ་གནས་དེར་གཟེར་བའི་དུས། །  
 གཉེན་པོ་སྦྱན་ནག་རིན་ཆེན་ཆེན་པོ་བསད། ། ཡང་གཅིག་བདུད་སྦྱན་ལུགས་  
 གཅིག་ལ། ། ཀངས་ཐིག་འབྲི་རྟ་ས་འཛིན་དང་། ། ཆ་ལ་བདུལ་མ་སྦྱོར་མི་  
 སྦྱན། ། ལྷུ་བྱ་རེ་རལ་ན་མ་པར་ཡུ་གུ་ཤིང་། ། ཨ་རུ་གསེར་མདོག་ན་མས་  
 སྦྱང་དཀར་སྦྱར། ། ཡང་གཅིག་གསུམ་སྦྱོར་བདུད་སྦྱན་ལས། ། ཀངས་ཐིག་ས་  
 འཛིན་ཆ་ལ་བདུལ། ། སྦྱང་དཀར་སྦྱར་བ་གོང་དང་མཐུན། ། ཉན་ཀྱི་ཆབ་ནི་  
 ཆེ་ཆུང་དང་། ། ཟས་ངན་ཡུན་ནི་རིང་ཐུང་དང་། ། བསྟུ་བ་དཀའ་སྦྱ་རིག་  
 པས་བཅད་སྟེ། ། སྦྱང་སྦྱན་རྒྱས་བསྟུས་གསུམ་པོ་གང་བདེ་བས། ། འདུས་  
 རྟགས་ངེས་པ་སྦྱང་པ་དུས་དེ་རུ། ། གཟའ་སྐར་དུས་སྦྱོར་འཛིན་པའི་དུས་སྦྱ་  
 བོ། ། སྦྱོང་འགོ་ཁན་སྦྱང་བུལ་ཆུ་ལུས་ཀྱན་དཀྲུགས། ། མར་ཀར་བྱུག་པ་བྱས་  
 བས་དེ་ཅུབ་ལ། ། སྦྱན་ནག་རིན་ཆེན་སྦྱང་ལུགས་འདི་ལྟ་ཡིན། ། ཆོད་ལྷན་  
 སྐབས་ལི་ནས་དཀར་སྐང་བའི་སྦྱང་། ། རྒྱ་གར་གས་ཆག་མེད་པར་པའི་ནང་  
 ཉིད་དུ། འབྲུ་བརྒྱད་གར་ཆང་ཕུལ་ལྟ་གང་ལ་ནི། ། སྦྱན་ནག་རིན་ཆེན་མེ་  
 བཞི་ཐུན་ཆོད་ཡིན། ། ལུགས་ཀྱི་ཕུར་མའི་བསྟུ་བ་ཤམ་བྱེད་པར་ཅེས། ། སྦྱང་

དུ་རྒྱ་དར་དམར་པོ་བཞི་ལྟ་བུ་བཀའ། ། རྒྱུད་འདེབས་རབ་གནས་བྱས་ཏེ་ནམ་  
 ཟེད་བཏང་། ། རྩོད་ལ་མས་གོས་ཆང་གི་བཤལ་ལ་བཏང་། ། མལ་གསེ་རྒྱ་  
 བར་བྱས་ལ་སྒྲལ་ལ་བཞག ། ཐོ་རངས་སྒྲན་ཟུག་རྟགས་ནི་འདི་ལྟར་  
 འབྱུང་། ། ལུས་རྩལ་པོ་ལང་ཆ་ཞིང་སྤྲོག་པ་ནི། ། ལེགས་རྟགས་ཡིན་པའི་  
 ལུས་པོ་བསང་མི་བྱས། ། འདི་སྐབས་རྩལ་ནས་ནད་ནམས་ཕྱི་ལ་འབྱིན། །  
 བད་བབ་ཆེ་ཞིང་ལུས་ཟུང་བཟང་བ་ན། ། ཨ་རུ་མཆུ་སྒྲུང་བརྒྱམ་ཙ་བསྐྱས་  
 བང་ནི། ། རྩོ་འཛམས་ང་སྒྲན་ཙམ་རེ་སྐབས་སྐབས་བཏང་། ། རྩོ་སྐལ་རྩོ་  
 འཛམས་དང་ཡང་སྐབས་སུ་སྤེལ། ། བཤལ་གྱི་ནད་དག་བཅད་རན་སྐབས་པ་  
 དང་། ། ཨ་རུའི་ཐང་ཞག་རྒྱམ་ཚད་རྩོ་སྐལ་བཏང་། ། རྩོ་ཟན་སྤོ་གསར་  
 བརྒྱད་བཏང་བའི་ཅེས། ། རྩོ་འདིའི་ཆེ་བའི་པན་ཡོན་ནི། ། བད་ཀན་སྐྱག་  
 པོ་སྤྲོད་གྱི་འབྲུག་སྤྲོད་དང་། ། འབམ་རིགས་ཆ་འབམ་རྟེན་དང་གྲུམ་བུ་  
 དང་། ། ཆ་སྒྲན་ཆ་རྒྱག་པ་ཆད་བདུག་པ་ཅན། ། བྱང་ཁོག་རྟག་ཆད་ཁྲག་ལིང་  
 ཐོག་རྒྱན་རིང་ཅན། ། བྱང་པར་སྐྱར་དུག་སྐྱར་དུག་སོགས། ། དུག་རིགས་  
 རྩོད་ཁྲག་རྩམ་ཡང་འཛམས་པར་བྱེད། ། དུག་ནད་རྟགས་ཐབས་ཀྱང་གྱི་ནད་  
 བམ་ཆོག ། དུག་ཀྱང་འཛམས་ཅིང་གཉེན་པོའི་མཆོག ། དུག་སྐྱར་ཀྱང་གྱི་  
 བད་ན་འདི་ཉིད་མཆོག ། དཔལ་པོ་མཁའ་འགོ་འདུས་པའི་རྩལ་གཅིག་  
 ལ། ། ཐར་ལམ་བསྐྱོད་པའི་དངོས་གྲུབ་དམ་པ་འདི། ། ཤ་བ་རིན་པོ་ལྷ་རྒྱན་  
 པ་ལ་རྒྱད། ། བྱག་ལེན་མཐོང་བས་སྐལ་ལྷན་རེ་རེ་ཙམ། ། རིན་ཆེན་སྐལ་  
 བཀའ་བཏང་བའི་བཟུངས་བསོད་པ། ། དུག་རོ་བཤལ་གྱི་སྐྱང་བའི་ལག་ལེན་  
 ལ། ། རྒྱན་གཙ་ཁྲུས་ཞེས་པའི་མན་ངག་ལ། ། པརྒྱ་འབྱུང་གནས་བྱང་པ་རྩེ་  
 བཙུན་སྐལ་རས་གཟིགས། ། བྱག་ན་རྩོ་རྩེ་རྩེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས། །  
 བྱང་སེམས་དང་པོ་བྱགས་རྩེ་སྐྱམས་པ་བཞུགས། ། པརྒྱ་འབྱུང་གནས་ངན་



སོང་གནས་ནས་འདྲེན། ། ཟུན་རས་སང་དཀར་གཟིགས་ཀྱི་དཔྱལ་བའི་སྟག་  
 བསྐལ་སེལ། ། བྱག་ན་རྩོ་རྩེ་སྤང་ཆེན་ཆོ་གང་སྟག་བསྐལ་སེལ། ། འཇམ་  
 པའི་དབྱངས་ཀྱི་མཐོ་རིས་གནས་སུ་ཁྲིད། ། སྟེ་ལ་རྒྱ་དར་གསོལ་ལ་སྟེ་ཁྲུ་  
 ཡང་ཡང་གསོལ། ། ཆེ་འདིའི་ཐིག་སྟོབ་མ་ལུས་དུག་གི་ཉམས་པ་དག་པར་  
 བྱེད། ། སྟོན་འགྲོ་རྩེས་སྟགས་ཆ་ཁྲུས་སྟེ་དང་མཐུན། ། ཆ་རྩོ་སྟག་ན་ཕྱེ་  
 དཔོན་དང་ཁ་དང་། ། རྩོན་སྟོན་དཀྱུ་སྟོན་མཚོན་ཆམ་ཁ་སྟུར་བ། ། དུར་  
 བྱིད་ལྟར་བྱ་དུང་ཐལ་སྟུལ་གདང་། ། རྒྱ་ཚུ་བྱ་རམ་སྟུར་བ་སྟེ་དང་མཐུན། །  
 བརྒྱད་པ་ལ་བྱིས་པ་ལ་དག་དང་ཤེད་མེད་ལ། ། སྟེ་དེ་བ་ཡིས་མ་རྣམས་ལ། ། འཛིན་ས་  
 ཞིང་སྟོན་ནི་མེད་པའི་བྱིར། ། མཚན་ཏུ་དང་ཁའི་དཀྱུས་སྟོན་ཅེས། ། བད་བཞུག་ཙ་  
 དཀར་བད་དུ་སོང་བ་ན། ། སྟེ་སྟོན་སེལ་བྱེད་དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་དུ་གཟིགས།  
 གཙུག་དུག་གསོལ་བའི་མན་ངག་ལ། ། རང་ཆ་བྱ་སྟེ་ལྟར་དུག་གི་སྟོན་པོ་ཅིག་ལ་  
 བབ་ནས། ། དུག་གི་འབྲུ་རྣམས་ཐོབ་པར་གཅིག་དུ་སྟོན་མས་ན། ། མོ་ནན་གྱི་  
 སྟོན་ཅེས་པ་འདི་སྟེ་བ་བཅད་ན་ཁྲི་ཁྲག་གསུམ་སྟུལ་ན། ། དུག་རིགས་  
 ཐམས་ཅད་ཐོས་ཀྱང་ཉམས་པ་མེད། ། དེ་ནི་བཙན་དུག་འདུལ་བའི་སྟགས་ཉིད་  
 ཡིན། ། དེ་ལ་དང་པོ་པོང་འཛིན་ས་གཙུག་སྟགས། ། རྒྱང་པ་སོང་རྟགས་  
 རྩེ་མཚུ་བར་ལ་ཚ། ། སེར་ཁ་གས་དང་མདྲོག་ནག་ཁ་དབྱུང་གང་། ། འབྲུལ་  
 བ་སྟུན་སྟོས་དུན་པ་ཉམས་ཞིང་འབྲེལ། ། རྒྱང་ལག་བྱ་ཞིང་རེང་ལ་བཞུལ་ལ་  
 སྟོན། ། སོ་བ་སྟོས་ཞིང་ཁོག་པ་སྟོས་ཉམས་བྱེད། ། མི་རྩ་བྱི་གསུམ་གང་ཡིན།  
 དང་པོ་གསོན་ཁྲག་དྲོན་མོ་ཁྲོར་གང་བུར། ། རྒྱ་ནང་བཅིང་ངམས་སྟེང་ནས་  
 རྒྱ་རྒྱུན་སྟུག། ། དེའི་ཆའི་རུ་མི་འགྲོས་སོ་བར་འཛིན། ། དེ་རྩེས་འབྲུལ་རྟོག་  
 ཡུང་བ་ཨ་རུར། ། རྒྱ་སྟུར་སྟེང་དུ་ནས་འཕལ་དུ་དེ་སྟོག་སྟེ། ། ཨ་རྩོ་བྱག་སྟུ་དྲི་  
 རྒྱ་སྟུར་བུར་དེ་སྟོག་སྟེར། ། ཡང་ན་ཨ་རུ་བུལ་རྟོག་པོང་ང་དཀར། ། ཆ་

ཚང་ཞིབ་བཏག་ཆུ་ཐུང་བཏང་བར་བྱས། ། རྒྱད་ཀྱིས་སྤྱགས་ཆེན་མོ། མི་ག་མི་ཀྱ་  
ཀྱ་རི་རུ་ཆེ་སྤྱགས་སྤྱོད་བ་ཀྱན་ལ་སྤྱགས་ཀྱི་ངར་རྟགས་པའི། ། སྤྱགས་ཀྱིས་རྩས་  
སྤྱེད་དུག་དབལ་བསྐྱོད་པར་བྱེད། ། མི་མཁའ་ས་སྤྱོད་ས་པའི་པོ་བ་ཀྱང་འདྲེད་  
བྱེད། ། སྤྱན་གྱི་དུག་དེད་སྤྱག་ཅ་ཤོར་སྤྱེ་སྤྱེད། ། མན་ངག་འདི་ལྷན་རང་  
དབང་མེད་པར་འཆོ། ། འདི་ཡན་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་པ་ཡིན། །

༥ ཤའི་དུག་ལ་རྒྱ་རྒྱེན་རིགས་དང་རྟགས། ། བཅོས་པའི་ཐབས་དང་  
ནམ་པ་ལྷ་གསུང་སྤྱེ། ། དེ་རྟགས་ཤ་སྤྱོད་བམ་དང་ཡུལ་སྤྱགས་ཀྱིས། ། ས་ལ་  
དུག་ཡོད་རྒྱང་པ་ཕོག་པ་ཡིན། ། དེ་རྒྱེན་ས་རྒྱང་ས་སྤྱེད་བཞག་པ་དང་། །  
ཚོས་པའི་རྩོན་མོ་རྒྱང་པ་སྤྱབ་པ་དང་། ། དཀར་སྤྱར་སྤྱོད་དང་ཉི་ཤར་ཕོག་པ་  
དང་། ། འབྲུ་དང་ཚོམ་པ་སྤྱོད་བསེབ་ལས་པ་དང་། ། བེ་ལོག་ཤན་པའི་ཁྲག་  
གིས་ཕོག་པའི་རྒྱེན། ། ཞག་བདུན་ནང་ནས་དུག་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། ། དེ་ལ་  
ཤ་ནད་དུག་ནད་གཉིས་སུ་འདྲོད། ། རྟགས་ལ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ནམ་པ་  
གཉིས། ། སྤྱི་རྟགས་མིག་མི་གསལ་ལ་འབྲས་བུ་འདལ། ། ཕོ་སྤྱོད་ཁྲག་སྤྱང་  
ཐབས་བ་དང་། ། མིད་པ་སྤྱེབ་ལ་སྤྱོད་འཛོར་ཤེ་པ་བྱེ། ། མགོ་ཡུ་འཁོར་ལ་  
རྒྱང་པ་སྤྱོད་མི་རྒྱུག ། བྱེ་བྲག་ཤ་ནད་མགོ་དང་ཆོག་བཞི་ན། ། གཙོ་ཆེར་  
འབྲུ་སྤྱག་སྤྱག་ལ་ཉེས་པ་རྒྱུད། ། ཤ་དུག་བྱེ་བ་འཛོར་ལ་སྤྱོད་མི་ཐོན། ། ཟས་  
སྤྱོད་མི་ཐར་ཤེད་བྲལ་མིག་མི་གསལ། ། དེ་ནི་མོད་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་གསོ་བ་  
སྤྱོད། ། ཟུག་མེད་སྤྱག་ཅིང་ཅ་ལ་ནད་ལ་བབ། ། འཆི་བདག་ཁ་རུ་རྒྱུད་ཅིང་  
རྒྱག་མི་འགྱུར། ། བཅོས་པའི་ཐབས་ལ་དང་པོ་མ་ཞུའི་དུས། ། བར་དུ་དུག་  
རྒྱས་ཐམ་སྤྱོད་བསལ། ། མ་ཞུའི་དུས་སུ་བསྤྱས་ལ་སྤྱོད་རྒྱས་བསལ། ། མ་  
ཞུ་བསྤྱས་ཅ་དོན་ལ་འདྲོས་པའི་བྱེད། ། མེ་རྒྱུར་བར་ཤུན་ལྷགས་སུ་ཁྱུང་དཀར་  
དང་། ། གསོན་ཁྲག་སྤྱར་བཏང་ཅ་རུས་མི་འགྲོས་འཛོན། ། དེ་རྒྱས་དུར་བྱེད་

དུ་བརྟུང་རྟེང་ལེན་གྱིས་པ་རྟ་ལ་རྒྱུན། ། མོ་ལ་རྒྱ་རྒྱ་སྤར་ལ་སྤ་འབྲིང་བཅས་ཁྱེན་བ་  
 སྤ་རྒྱ་པའི་སྤྱང་། ། དེ་ལྟར་མ་མེན་མི་མིག་གེན་དུ་རྒྱོག་ འགོ་ནས་བསྟེའིང་སྤྱེ་  
 ལ་རྟོ་ལ་གང་སྤྱག་ སྤྱང་རྒྱེས་ནད་ལྟག་ཕྱེ་མའི་སྤྱར་བའི་བསད། ། བར་དུ་  
 དུག་རྒྱས་སྤང་རྒྱས་དུག་སྤང་བསད། ། དང་པོ་གེ་བ་འགགས་པའི་སྤང་བསལ་  
 བའི། ། རྒྱང་བཞིའི་རྩ་བ་རྒྱ་སྤང་ཁ་རུ་ཉིག་ ། ཡང་ན་ཆོའུ་སྤྱང་འོག་ཁྱེ་གང་  
 བས། ། རྒྱ་སིང་ཁྱེ་བར་རྒྱ་གང་སྤང་རྒྱན་དཀར། ། སྤར་བུ་ཤིང་མངར་བཏབ་  
 ལ་གེ་བ་ཉིག་ ། ཡང་ན་རྒྱ་གང་སྤང་རྒྱན་བོང་ང་དཀར། ། ཆ་ལ་བརྟུལ་མ་  
 བས་རུ་རྒྱ་སྤྱར་ཉིག་ ། གེ་བ་མ་སྤྱེས་ཡང་ཡང་རྟེན་པར་བྱ། ། སྤྱེ་མ་རྒྱ་བརྟུག་  
 རྒྱ་རྩ་རྩ་རྒྱ་གང་། ། གསོད་རྒྱི་མང་རྟོམ་མཁྱེས་ཨ་རུ་ར། ། ཡུང་སྤྱེར་བོང་  
 ང་དམར་མེར་བྲག་ཁྱེན་དང་། ། ཕྱིའུ་ལ་སྤྱག་ཞིབ་བཏག་རྒྱ་སྤྱང་བཏང་། །  
 དུག་སྤྱང་ཆ་བ་འཛོམས་པའི་མཆོག་དུ་བཤད། ། བས་སྤྱེས་ཁར་སོ་མ་ར་རྟོ་  
 དང་། ། རྒྱི་མང་བོང་ང་དཀར་པོ་སྤྱབ་ལ་བཏང་། ། སྤྱང་རྒྱེས་ནད་ལྟག་  
 གསོད་པའི་ཕྱེ་མ་ཡིན། ། འདི་རྒྱམས་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་པ་ཡིན། །  
 ཡང་ན་བོང་ང་དཀར་དམར་གཉིས། ། རྒྱི་མང་དམ་མཁྱེས་དཔལ་འཕོ་མེར། །  
 ཕྱི་ལ་ཆོས་སྤྱན་མེར་པོ་གཉིས། ། ཨ་རུ་བྲག་ཁྱེན་སྤྱར་བཏང་ལས། ། ཤ་ལ་  
 རྒྱར་པའི་དུག་ཀྱན་འཛོམས། ། དང་པོ་རྒྱུད་དང་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། །  
 རྒྱགས་མེད་ཤའི་རིགས་རྒྱམས་སྤང་། ། ཞོ་དར་དཀར་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ། །  
 སྤྱུད་ལམ་མ་གང་པ་ཡིན། ། ཤ་དུག་ཤ་ནད་གསོ་བ་ལས། ། མེར་ཁ་འོམ་བུ་  
 སིལ་པ་ཅན། ། རེ་རལ་ཨ་རུ་གམེར་མདོག་དང་། ། བོང་ང་དཀར་དམར་  
 མེར་པོ་གསུམ། ། རྒྱ་ཆ་དཔལ་པོ་དཀར་པོ་རྒྱམས། ། སྤང་ཐོག་ཨ་རུ་འོམ་  
 བུའི་ཐང་གི་སྤྱལ། ། གལ་ཏེ་མ་སྤྱབ་དྲི་རྒྱར་སྤྱབ་ལ་བཏང་། ། རྒྱེ་སྤྱག་དྲོས་ན་  
 རྒྱེ་རྩ་གཏར་བ་པན། །

༥ ཡང་གཅིག་ཤ་དུག་མན་ངག་ལ། ། དང་པོ་གསེར་ཐང་ཉིད་  
 བཏང་། ། དེ་རྩེ་ཁུང་མའི་ཐང་ཉིད་བཏང་། ། དེ་ནས་ཨ་རུ་གསེར་མདྲོག་  
 དང་། ། དཔལ་པོ་དཀར་སེར་བྱ་ལྷུ་ལེག ། བོང་བ་དཀར་པོར་རེ་རལ་  
 དང་། ། རྩེ་པའི་འབྲས་བུ་རྒྱུ་ཐོག་པ། ། དེ་ནས་ཆ་མཉམ་ཕྱེ་མན། །  
 ཨ་རུ་ཐང་གི་ལྷལ་ལ་བཏང་། ། དེ་ནས་ཆང་ཉིད་གར་མ་བཏང་། ། དེ་རྩེ་  
 མར་སོགས་རིམ་གྱི་བཏང་། ། དར་བ་ལ་སོགས་སྤང་བྱ་ཡིན། ། དེའི་ལག་ལེན་  
 བྱ། དང་པོ་ཨ་རུ་ར་གསེར་མདྲོག་གི་ཐང་འགའ་བཏང་། དེ་ནས་ཁུང་མའི་ལྷ་ལྷང་ངམ།  
 ཐུན་བཞིའི་མཐོན་གྱི་ལྷ་ལྷང་བ་འབྱུང་ན་རབ། དེ་གཉིས་གང་རུང་གི་ཐང་མན་འགའ་  
 བཏང་། དེ་ནས་གྱི་དུག་ནད་ཆད་པ་བསོད་ཅིང་བསྐྱེད་པར་བྱེད། དེ་རྩེ་བྱེ་མ་བཏང་།  
 དང་པོ་ཆང་བཀོལ་བ་བཏང་། དེ་ནས་མར་བཀོལ་བཏང་། བད་ཚུབས་མ་དྲི་བར་ཆང་མི་  
 བཏང་། ཐེ་ཆོམ་ཡོངས་པའི་ཤ་ཐོས་ན། ། རང་ཡི་དམ་ཏུ་བསལ་བའི་སྤྱི་པོར་སྤྲུམ་བུ་  
 པའོ། ། རྒྱགས་ནིམ་ ར་རྩ་ཀ་རུ་རུ་རྩམ་ ལན་བདུན་སྟབ་ནས་དུག་གི་དངོས་པོ་  
 ཞི་བར་བསམ། ། དེ་ནས་ལན་བདུན་སྟབ་པའི་ཤ་ནམས་བདུད་རྩི་འཁྱུར། །  
 སུར་གྱི་སྤྲུམ་མཆོད་པར་བྱ་ཞྭ། ། དེ་ནས་རང་ཉིད་རྩལ། ། རྒྱགས་འབྱུ་དུག་  
 པ་ཤིན་ཏུ་ཟབ། །

༦ ཤ་དུག་གསོ་བའི་མན་ངག་ལས། ། ཤ་ལ་རྒྱུན་བཞིའི་དུག་ཏུ་  
 འཁྱུར། ། ས་སྤང་དྲི་དང་ཉི་ལྷུར་དང་། ། སྤྲུམ་ལ་དུག་ཏུ་སྤང་བའི་རིགས།  
 གང་ཡིན་རྟགས་ལ་ཤེས་པར་བྱས། ། མགོ་ན་ལུས་ཕྱི་ཆོག་བཞིན། ། གང་  
 སུམ་བྱེད་ཅིང་ཁ་སྤྲོ་སྤམས། ། ཉི་མའི་དུག་དུས་ཤེས་པར་བྱ། ། གྲེ་བ་  
 འགགས་ཅིང་སྤོ་བ་སྤྲོས། ། དྲི་མ་དང་ནི་དྲི་རྩུ་སྤོམ། ། སྤོམ་དུག་ཏུ་ཤེས་པར་  
 བྱ། ། གསོ་བའི་མན་ངག་དམ་པ་འདི། ། རྒྱ་གར་དག་གི་སྤང་དུ་བྱ། ། སྤོམ་  
 སྤང་ཐོག་དཀར་པོ་རྒྱག་སྟབ་ཞྭ། ། བོད་གྱི་སྤང་དུ་སྤོམ་ཞྭ། ། དེའི་སྤོམ་དུ་  
 སྤང་བ་ནས། ། དུག་འདོམས་སྤོམ་གྱི་མཆོག་ཏུ་འཁྱུར། ། གྲེ་བ་དག་སྤོམ་

ཅན་ནུབ་སྤྱོད་ཐོག་པ་ལ་དཀར་པོ་བཞི་བཏང་བའི། ། གྲེ་བའི་ནད་ནམས་མ་  
 ལུས་སེལ་བར་བྱེད། ། ཇི་ཚུ་དྲི་མ་གདམས་པ་ན། ། རྩ་ལྷམ་པ་ཉ་ཟུག་ཆོས་  
 དམར་པོ་བཏང་། ། ཕྱི་དང་ཆོག་ལ་གུམ་པ་ན། ། ས་མ་ར་ཇ་སྤང་ཆེ་  
 བཏང་། ། སེར་ཤིང་བར་ཤུན་བཏང་སྟེ་བཅུད། ། གུམ་ན་སྤྱད་པའི་སྤུན་  
 མཆོག་ཡིན། ། གྲེ་བ་ན་ན་མི་རུང་ངོ་། ། ས་མི་ཟད་ན་ན་ཡང་། ། གྲིབ་སྤྱེས་  
 བ་ལུ་བཏང་ན་མཆོག། ། དཀར་དང་སྤྱར་གྱི་ནམ་པར་སྤང་། ། མཆོན་པ་དག་  
 ལ་བབ་པ་ན། ། གུར་གུམ་བྲག་ཞུན་བཏང་བའི་ཆོག། ། སྤེལ་སྤྱེད་པའི་སྤུན་  
 ཟབ། །

༥ ཡང་གཅིག་ཤ་དུག་ཉགས་པ་ལ། ། ཤ་དང་ཆང་སྤྱར་སྤྱོད་བ་ཅུ། །  
 སྤྱད་དུག་སོག་ན་དུག་ཡོད་ངེས། ། འཕར་ཅི་ཐོག་སྤོན་སྤྱང་ན་ཡོད། ། མིག་  
 ལ་ཤ་ཞག་ན་ཆ་བྱུང་ན་ཡོད། ། རྩ་ལ་སྤྱེས་པའི་མི་ཆགས་འགྲེལ་ན་ཡོད། ། རྩ་  
 ཀུས་མེ་ཉི་སྤོས་པའི་ཐ་ན་སྤྱོད་ལང་བྱུང་ན་ཡོད། ། སྤུན་ལ་སྤྱེས་སྤུན་སྤྱོད་ཐོག་  
 པ། ། ཕྱེད་ལ་སྤྱུག་ཆེ་ཆུང་གཉིས། ། སྤུན་མ་རྩ་བ་ལ་མ་མོག་ར་བ་ལྟ་ལྟ་བོང་ང་  
 དམར། ། འོམ་བུའི་ལོ་མ་བྲག་སྤྱོད་ལ་བོ་དང་། ། ལ་དུ་རེ་རམ་ནམས་གྱི་  
 ཐང་། ། ཐང་ལ་སྤྱེས་འདི་སྤྱོད། ། མི་ཁྲག་ཉག་ར་སྤྱོད་དུག་མ་ཆང་ལ་  
 སྤྱོད་པ་མཆོག། ། རྩེས་སྤྱོད་དུང་བྱིད་ལ་རུ་མཆུ་རེང་དང་། ། བུལ་སྤྱོད་ཀྱུ་མ་  
 སྤྱོད་ཆུའི་འཁྲལ་འཁོར་ལས། ། ཤ་དུག་གྲེ་བ་འགགས་ཅིང་ཆ་བ་ལ། ། ཐོང་  
 ང་དཀར་པོ་གངས་རྩེ་དྲོད་རྒྱང་བཅུག། ། གྲེ་བས་འགགས་ལ་ཆེ་ཆུང་གཏར་  
 བ་ཤིས། ། སྤྱད་སྤུན་ནི་རུ་ཉིད་བཏང་བ་ཅེས། ། བཅོས་ཐབས་གཞུང་ཆེན་  
 མན་ངག་ནམས་སྤྱོད་གསལ། ། བྱུང་པར་ཤ་ནད་འཁྲལ་བ་ལ། ། ཆང་བཟང་  
 མཆོག་ ཤ་དུག་གྲེ་བ་འགགས་ལ་ཆང་ཉིད་སྤྱང་། ། གསེར་ཤ་མོ་ནི་སྤང་ལ་  
 སྤྱེས། ། ཕྱི་དབྱིབ་དཀར་སེར་མདང་དང་ལྟན། ། བང་གི་བཅུག་གྱི་ཡུ་བ་འདྲ།

དབུས་ན་གཏུག་ཡུ་སྟེག་པ་འདྲ། ། རྩ་མའང་ར་ལ་འཛོམས་པ་ཡིན། ། སེ་  
 ཤའི་རུས་པའི་ཤ་དུག་སེལ་བའི། ། གསེར་ཤ་ཡི་ནི་བྱེ་མ་དང་། ། དེའི་བྱེད་  
 ཚད་བྱལ་སྟོག་དང་། ། དེ་བྱེད་ལན་ཚླ་བྱལ་སྟོག་དང་། ། དེ་བྱེད་ལན་ཚླ་  
 སྟེམ་ལ། ། གངས་རྩུག་ཏུ་ལ་སྟོན་ལ་བཏང་། ། ཤ་དུག་ནད་རྩམས་སེལ་བར་  
 བྱེད། ། ཡུན་རིང་འཁྲུ་བ་མ་ཚད་ནས། ། གསེར་ཤ་མོ་དང་དན་རིག་  
 དང་། ། མག་དང་གསུམ་པོ་ཞོ་བཙོས་བཏབ། ། འཁྲུ་བ་ཐམས་ཅད་ཚོད་པར་  
 འཁྲུར། ། ཡང་གཅིག་མན་དག་བཤད་པ་ལ། ། འདྲེ་གསེར་ཤ་སྟེ་པར་གྱི་ཚལ་སྟེ་  
 བདེ་རང་ཡིན་གྱི་ཚལ་ནི་དབྱར་དུས་སུ་བསྟུས། ། ཡུ་བ་རྩམས་ནི་ལེགས་པར་  
 བཅད། ། ཚུལ་རྩམས་ལན་ཚུའི་རྒྱུ་བྱས་ཏེ། ། རེ་བ་ལ་གཏུམ་བར་སྣང་དུས།  
 དུས་བམ་སྐམ་དགོས་དུས་སུ། ། གྱི་ཆ་སྐྱོམས་པ་གསུམ་གཉིས་དང་། ། ལན་  
 ཚླ་གསུམ་ཆ་ཐུབ་པར་བྱས། ། ཤ་དུག་ནད་ལ་རྩམ་པར་བྱལ། ། ཡང་དག་  
 པའི་སྟགས་སྐྱེས་པའི་ཀྱང་ཡོང་མི་སྲིད། ། སྟགས་ནི། མྱ་མྱ་མྱ་ བཟ་ནི་  
 སྟ་མྱ་ ཤ་དུག་ནད་ལ་ཐན་ཆེ། ས་སྐྱ་པའི་ལྷགས། འདི་སྐྱར་དགེ་བ་གང་  
 དེའི་འཕྲོ་རྩམས་དུག་ལས་གྲོལ་བ་ཤོག །

༡༠ ལྷ བྱི་སྟོན་བཙོས་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བཞུགས། ། སངས་རྒྱས་  
 སྟན་གྱི་ལྷ་ལ་བྱག་འཚལ་ལ། ། བྱི་དུག་མཚན་ཉིད་རྟགས་པའི་ཐབས་དང་  
 བྱི། ། གསོ་བའི་ཐབས་དང་རྩམ་པར་གསུམ་ཡིན་སྟེ། ། མཚན་ཉིད་བྱི་དེ་འོན་  
 ལོག་ཁ་རྩ་འཛོག། ། ཁ་འདངས་མགོ་བོ་ཐབ་དེ་འཇུག་མ་ཐབ། ། རྩམ་ཞིང་  
 བྱུགས་མེད་སྟེ་དུས་རྒྱུག་པ་ཡིན། ། དེའི་སོ་ཐེན་རྟགས་ལ་གསར་རྟིང་  
 གཉིས། ། གསར་དུས་མ་ནས་ཁྲག་རྩག་འཛོག་པ་དང་། ། མ་མདོག་སྟུག་ནག་  
 མི་དུག་ར་རིས་མང་། ། སྐྱང་ཞིང་མའི་ནད་དུ་མེན་པ་ཆག། ། སྟིང་ནས་མགོ་  
 བོན་ལ་གང་ཤུམ་བྱེད། ། འཕྱོ་འདར་སྟིང་མི་དགའ་ལ་སྐུ་བས་སུ་འཕོག། ། མེ་

མ་ཆུ་འཛོམ་ཐང་ཞིང་སྤྱང་བྱེད། ། ཏུག་སྤང་རྒྱལ་པའི་སྐབས་སུ་བཤད་པར་  
ཡིན། ། བཅོས་པའི་ཐབས་ལ་གསལ་རྟིང་ཏུས་དང་སྤྱར། ། སྔ་ཟེན་མཛད་ལ་ཁ་  
དང་ཐག་ཏུ་འཛིབས། ། སྤང་བཞིའི་འོག་ཏུ་རས་འཇག་དག་གི་ཕྱོམ། ། ཞག་  
ལོན་པ་ལ་མ་དེ་ལྷགས་ཀྱི་བཟེག། ། དེ་འོག་ཁུན་མར་མའི་ནང་ཏུ་སྒྲོལ། ། རྒྱ་  
ཚྭ་སྤྱར་ཏུན་ཏུད་པ་ཚོད་ཀྱི་བྱུག། ། ཡུང་སྤྱར་སྤྱི་ཅི་བོད་དམར་སྤྱར་ལ་བྱུག།  
དེ་སྤྱང་རྟེངས་སྤང་ཞོ་སྤྱར་མ་འཛིག་བྱས། ། དེ་རྗེས་སྤང་དམ་མི་སྤང་ཆུ་ལ་  
རྟགས། ། མི་སྤང་བ་ལ་འོག་གི་སྤྱོན་པོ་སྤྱོན། ། སྤང་བར་གྱུར་ན་ཆེ་བ་གང་  
སྤྱང་དང་། ། ཏུད་པ་དྲི་རྒྱར་སྤྱར་བཏང་ཞེན་སྤང་། ། ཡང་ནས་ལུས་དྲིད་  
ཁོལ་བྱར་ན་བ་དང་། ། ཁྱི་མཐོང་ཆོག་པ་ཟ་ལ་བསྐལ་ཤན། ། དེ་ལ་སྤྱི་མང་  
རྒྱ་ཆོལ་མང་གསུམ། ། བྱར་དཀར་བཞི་འགྱུར་ཆུ་སྒྲོལ་ལ་བཏང་། ། ཡང་ན་སྤྱི་  
མང་བཟང་བྱག་ཐང་ཁོལ་པ། ། བ་སྤྱི་སྤྱི་ཅི་ཀ་རའི་ཁ་སྤངས་བཏང་། ། རྒྱ་  
སྤྱི་མང་སྤྱི་ལྷ་དག་རྟོང་ལེན་དང་། ། བ་དྲ་སྤྱི་སྤྱི་ལྷ་གུར་གུར་ཁུན་མར་  
སྤྱར། ། གཟའ་བྱག་མི་དྲ་ཏུང་དཀར་བྱར་སྤྱིང་གི། ། ཏུ་བ་བདུག་པའི་མ་དང་  
སྤང་པ་འཛོམས། ། རྒྱ་བྱག་ཚུན་ཆད་ཞག་བཅུའི་སྤྱིན་རེ་སྤྱོན། ། ཞག་བཅུ་  
མར་འདས་རྒྱ་བས་ལེན་པ་ཡིས། ། ཏུག་ལུན་སྤྱི་སྤྱི་བྱག་བཅུན་མའི་  
ཕྱོམ། ། ཏུར་བྱིན་རྟོང་ལེན་རྒྱ་ཏུ་རའི་སྤྱང་། ། བྱ་གུལ་ཏུད་པ་ཀ་ཤོ་ཀ་རྒྱ་  
དང་། ། རྒྱ་སྤྱི་བཅུའི་རེལ་བྱ་དྲི་རྒྱའི་ལུལ། ། ཡང་ན་པ་ཁང་ཁང་བྱ་རྒྱལ་པ་  
གསུམ། ། བཟང་བྱག་སྤྱི་མང་ཅན་ལྷན་ལ་བྱར། ། ཏུ་རམ་དཀར་པོ་བཞི་འགྱུར་  
སྤྱར་ལ་བཏང་། ། བད་མགོ་ཆོག་ན་རྒྱ་སྤྱི་ན་ལེ་ཤན། ། སྤྱི་སྤྱི་མིང་  
མངར་བྱས་རྒྱ་སྤང་ཅི་དང་། ། ཁུན་མར་བ་མར་འདེ་གུས་ནད་རྗེས་  
བཅད། ། མེན་པ་སྤང་ན་བྱ་སྤྱིང་འབའ་ཆ་དང་། ། ཉ་འཛིག་སྤྱར་བའི་ལུལ་  
ཀྱི་སྤྱང་པ་མནན། ། ཁོལ་བྱར་གཟེར་ན་རྟོར་གྱི་མེ་ཅ་བྱས། ། མེ་ཁོང་ཁྱི་སྤྱང་།

༥ རྟོག་མཉམ་པའི་བྱིས་པ་གསེར་པ་ལ། ། བྱི་ཆ་ཆ་བྱི་ཀྱིང་འཆེ་  
བའི་དབལ་སྟོང་། ཟན་འཇམ་མར་གང་རུང་གི་ཆ་ལ་གཅིག་མིག་ལྷག་བཞིན་  
ལྷག་གཅིག་ལ་རྒྱག་ཀྱང་ས་སྟག་ས་རྩོས་ནས་སྟག་ས་རྒྱབ་བྱིན། བྱི་ཆར་ཆང་  
བར་ལ་གནས་དང་ས་གཉིས་མ་མཐོང་བ་བྱེད། རང་ལྷག་པའི་དབང་པོ་



གློམས་ནས་སེམས་ཅད་གྱི་དོན་བྱེད་པར་བསམ། རྟོན་ཆ་རོང་པའི་མན་ངག་  
 ཟུག་མོང་མ་ཡིན་པའི་གདམ་པ། ། བྱི་རྩོན་བཙུག་ཐབས་ལྟར་མཆོག་  
 གི་ཚུལ་དུ་བྱེད་ནས། བཞི་ཁྱད་ནས་པོའི་སྤྲོངས་སུ་ཟན་གྱི་མི་གཟུགས་པོ་བཞི་  
 ཅམ་གཅིག་ཁ་ཤར་དུ་སྟན་ལ་བཞག ། གྱིལ་ཟན་བྱས་ལ་དེའི་གཡས་སུ་རྟེན་  
 བྱས་པོ་བདུན་ལ་སྐྱགས་འདི་བཏབ། ། ཉེ་སུ་ནི་ཉེ་སུ་ནི་ཅི་ཉེ་གྱི་ཉེ་ཡུལ་  
 གཡོན་དུ་རྟེན་དཀར་པོ་བདུན་བཞག ། རག་ཏ་རག་ཏ་ཡེ་ནས་ཡེ་གྲུམ་སྟོང་  
 ཅེས་པ་ཅི་མང་ལྷན་ལ་བཏབ། ། འདིའི་སྤྲོང་དུ་འཁྱུ་བ་ནས་པོ་གཅིག་ཁ་སྐྱབ་  
 ལ་བཞག རྒྱ་མོར་གང་ལ་སྐྱགས་འདི་མང་དུ་ལྷན་ལ་བཏབ། ཀྱུ་ཡེ་ཀྱང་ཡེ་  
 ཤག་ནི་ལེ་ཅེ་ནི་ལེ་ཅེ་པོ་ལ་ཅེ་ཅེ་རོ་ཏ་ག་བྱིམ་གྲུམ་ཨག་སྟོང་དང་ཨིག་སྟོང་བྱི་  
 དུག་སྟོང་དང་འབྱུང་པོ་སྟོང་ལ་སོང། ཀྱུ་ཀྱུ་ར་ཅ་ཁ་ཚུ་མ་ག་ཉོ་ཤ་རི་བད་ཤ་ཁ་  
 བྱས་པོ་ཁ་ཆེང་། རྒྱ་དེ་སྟོང་བད་དུ་མོར་པ་གསུམ་བདེ་པོ། ། རང་གི་བྱང་  
 གཡས་སུ་གསུམ་དང་གཡོན་དུ་གསུམ་རོལ་ལ། ལྷ་སྟེགས་དབང་ལྷག་ཆེན་པོ་  
 དེས་ལ་འདི་འདྲ་དགོས་པ་འབྱུང་རྒྱུ་རབ་མདའ་སྟོན་ཟེར་བ་དང་། འཁྱུ་བ་ཁ་  
 ཕྱེ། ཉེ་ནས་རྒྱུ་མས་ལ་རྟོར། རྟོར་དཀར་པ་ལ་རྟོར་ཟུབ་རང་སྐྱུང་དང་གཞན་  
 བསྐྱུང་ག་ཉིས་ལས། རང་བསྐྱུང་བཞི། རང་ཉིད་ཨ་ཙ་ར་ནས་པོ་འཁྱུང་བ་ཕོ་  
 བ། གདོང་པ་ནས་པ་ཨག་ཆོམ་གྱིན་དུ་ལོང་པ་གཅིག་དུ་སྟོན་མོ། ། སྐྱགས་ནི།  
 ལྷུ་རམ་བད་ཤག་ཤག་ལྷག་ལྷུ་ལ། ལྷུ་ལམ་མའི་མགོ་ལ་ལྷུ་ལ། ཀྱུ་ཀྱུ་ར་ཙ་ཁ་  
 རྒྱུ་རི་བྱི་རྩོན་རྒྱུང་ཁ་ཆེང་། ཀྱུ་ཀྱུ་སྐྱུང་ར་ཙ་བསྐྱུང་། ། ཅེས་སྟགས་ལྷན། །  
 གཞན་བསྐྱུང་ལ། མི་གཅིག་གིས་ལ་དེའི་ཁོག་པར་སྐྱག་རིམ་པ་གཉིས་སུ་གིས་  
 ཉེ། བྱང་ལས། ཀྱུ་ཡེ་ཀྱང་ཡེ། ཅེས་པ་གིས། ཕྱི་མ་ལ། ལྷུ་རམ་  
 ཅེས་པ་གིས། རྟོག་དཀར་དམར་གང་རུང་གི་བྱེད། ། རབ་གནས་ནི། ལྷ་  
 ཉེགས་དབང་ལྷག་ཆེན་མོ་མ་ཏ་རྟེ་བ་ཤིར་རལ་པ་ཅན། ལྷ་འཁྱུག་དང་གཞན་ལྷ་གདོང་

དུག་ལ་སོགས་པ་ནམས་ཀྱིས། འདི་འཆང་བ་པོ་ལ་ཚ་སྒྱུ་གང་སྒྱུ་ཀྱག་པ་ཡེར་བ་འཆལ་བ་ལ་  
སོགས་པའི་ནད་བཞི་བརྒྱ་ཙུ་ཙུ་བཞི། གདོན་སྒྲོང་ཤག་བརྒྱ་བརྒྱ་ཞི་བར་གྱུར་གཅིག ལུ་  
སྟེགས་དབང་ལྷག་ཆེན་པོ་རྟོམ་ལགས་སོ། ། ཡེ་རྟམ་མང་དུ་བརྒྱད་མ་བསྐྱང་བ་རྟགས།

༥ ཟན་ལ་བ་ལོ་ཟོས་ལ་སྟགས་འདི་བཏབ། ཇི་བྱང་བྱང་སྟ་རྟེ་  
ཟན་རིལ་བཟོས་པ་སྟགས་འདི། ། ཇི་བ་ད་པ་དུ་སྟ་རྟེ་ ཅེས་བཏབ་ལ་  
བྱིན། ། ཇི་ལ་སྟ་མེ་ལ་ཁ་ལ་ཐད་ཅེས་པ་གལ་ཆེའོ། ། དུག་གདུང་སྟགས་ནི།  
ཉེ་ཉེ་མེས་ཀ་རོ་མྱིས་ཉེ་ཉེ་བརྒྱ་མྱིས་མྱིས། སྟགས་ཆུ་བྱེད་མ་ལ་ཡང་ཡང་གདབ་  
པོ། ། ཇི་དུག་ཡོད་མེད་རྟག་པ་ལ། ། དཀར་ཁོང་སྟོན་མེད་སོལ་མེད་བསྟེགས།  
དེ་སྟེང་ནད་པའི་མཆིལ་མག་སྟག ། བྱག་པོར་སོང་ན་དུག་ཡོད་ངེས། ། ཇི་  
སྟོན་རང་གི་འཆེ་བ་ནས་ཙམ་བདུང་། ། སྐང་ངར་བསྟེགས་པ་དུད་པ་ཁྱུང་  
དཀར་སྟོས། ། སྐ་ཅི་རྟ་པོན་སྐང་ཁྱ་ཅི་བ་ནམས། ། དགེ་སྐྱོང་ཆུའམ་ལོ་  
བརྒྱད་ཀྱི་ཆུ་ལ། ། ཡང་ནས་སྐང་དངོས་ཀྱི་ཆུར་སྐྱར་བའི་དཀྱུས། ། ཁྱལ་  
བྱར་སྟག་དམ་སྟ་ནག་སྟེང་བྱག་འདྲ། ། དུག་ཡོད་ངེས་ཤིང་སྟལ་གསར་  
མང་། ། སྟོ་སྐྱང་གང་ལུ་མ་གདོང་ཆུས། ། བཅེས་ཐབས་དཔྱག་ཐོག་ཡིན་ཀྱི་ཆུ།  
སྐ་ཅི་བཏབ་དཀྱུས་རུས་དྲག་དུ་འཇིག ། སོར་བཞིའི་འོག་དུ་རས་ཀྱི་བཅིང་  
བར་བྱས། ། གང་ཉེའི་ཙུ་གཏར་བབ་པ་གསེར་གྱི་བསྟེགས། ། མ་ལ་སྟལ་ཁྱག་  
བྱག་ལ་སྟགས་སྟེང་བསྟབ། ། ཇི་བརྒྱ་ཀྱོང་རྟེ་ ཀྱ་ཀྱར་ཙུ་ཁ་ཐམ་ ཀྱ་ཀྱ་  
ར་ཙའི་ནད་ཞི་བར་གྱུར་གཅིག་སྟ་རྟེ་ སོས་ནི་ལོ་དུས་བར་དུ་སྟོད་ལམ་  
ནི། ། ཆུ་སྟལ་ཆང་གཟི་ཞི་སྐང་བྱིའི་གཏམ། ། སྐ་སྟལ་མི་ཙང་ཆོ་གང་དྲག་པ་  
སྐང་། ། འདི་སྐྱར་དགེ་བའི་འགྲོ་བ་ཀྱན། ། རྟམ་མཁུན་སངས་རྒྱས་སོབ་པར་  
ཤོག

༡༡ ཀ བས་པ་གསོ་བའི་ཡིག་ཆུང་བཟུགས། ། ལུ་ཅུ་བེ་རྒྱུ་ལ་ན་  
མོ། ། སྟོབས་ཟད་སྟལ་པའི་ནད་ལ་ཁྱིང་པ་ནི། ། བརྒྱད་ལེན་བསྐྱབ་པའི་སྟེང་

བོ་འདི་ལྟར་ཡིན། ། ཅི་བཞི་དང་མ་ལཱའི་བརྟུན་སྒྲུང་པ། རྟོའི་དང་མ་བཅོང་  
 ཞི་རུས་པས་གསོ། ། པའི་དང་མ་བྲག་ལྷན་གྱི་གསོས། ། ཤིང་གི་དང་མ་  
 བྱར་རམ་སྟོབས་ཀྱི་གསོས། ། ཅུའི་དང་མ་མར་ཀར་བརྟུན་གྱིས་གསོས། ། ལྷ་  
 འབྲུམ་བ་ལུ་ཆེ་དང་ཁན་པ་བཞི། ། དགུན་མི་སྐམ་པ་ཆེའི་གསོས་སུ་  
 འགྱུར། ། འདི་དགུའི་བརྟུན་ལོང་སྟོག་གཅོད་ནད་དག་གོལ། ། སྐས་པའི་  
 ཉགས་རུབ་བརྟུན་ལྷ་བྱའི་ལུས། ། ལོང་གའི་ཅལ་ལས་སྒྲང་ཆེན་ལྷ་བྱའི་  
 སྟོབས། ། མ་བྱའི་མདྲོངས་ལྷན་མཁྱེགས་པ་ཅང་ཤེས་ན། ། ཆོ་སྟོག་ཉི་ཟླ་  
 གཉིས་དང་མཉམ་པར་འགྱུར། ། དེའི་སྦྱར་ཐབས་ཆེན་པོ་རྒྱུད་དུ་གཉིས། །  
 ཅོང་ཞི་བྱེ་གང་ཞ་གཅིག་རྒྱུས་པའི། ། ལུ་བ་བྱེ་གང་ཅིག་མ་སྟོན་བྱས་ལ།  
 བརྟུན་ཅི་བཞི་དང་བྲག་ལྷན་བྱེ་བྱེད་དེ། ། ལུད་ལུད་བསྐྱུས་པའི་ལུ་བ་ཁྱོར་བ་  
 རེ། ། འོ་མ་མར་སྒང་གསུམ་བརྟུ་རྒྱུ་བཅད་ལ། ། ལུ་རམ་སྒྲུང་བྱེ་དོ་སྦྱར་སྦྱོང་  
 བཟད་སྟུག། བེ་རོ་ཅན་དབུས་ནམ་པར་སྤང་མཛད་ཅིང་ རད་ན་ལུ་སྟོན་རིན་ཆེན་  
 འབྱུང་ལྷན་ལེ་ཤིང་ བཟླ་ས་ཏྲོ་ཤར་རྩ་རྩེ་ལེས་ས་ཤིང་ ཨ་ལི་ཏྲ་རུབ་སྤང་བ་ཤ་ཤིང་  
 སྐར་མ་བྱང་དྲན་ཡོད་ལུབ་བཟླ་ཨང་ རིགས་ལྷ་ཡབ་ཡུམ་བྱང་ལེས་ས་སྦྱོ་བསྐྱུ་བྱས་སྟེ།  
 བཡར་ངོའི་ཆོས་གཅིག་ནད་པར་བ། སྟོ་གང་རྒྱན་སྟེན་རུལ་མ་ཐོན་ཅམ་སྟུག།  
 རྒྱུང་བཅོང་བཞི་སྟུལ་གང་མེསྟུག་ལ། རྒྱན་སྟོན་སྟེ་འོ་མ་བྱེ་གང་དང་། །  
 མར་སྒང་གསུམ་བཅོས་སྟུག་ཞོ་ཅམ་གྱུར་ལ། ། བྲག་ལྷན་སྟེ་ཅི་བཞི་སྦྱར་ཁྱོར་  
 བ་གང་། ། སྒྲུང་སྟུལ་གསུམ་ཆ་བྱར་སྒང་གསུམ་དང་སྦྱར། ། དར་ཅམ་ཅོས་  
 ལ་སྦྱོང་བཟད་བཅོང་ལ་སྟེན།

ཎ མགོན་པོ་ཆོད་པག་མེད་ཀྱི་སྦྱབ་པ་ལ། ། བཅོང་བཞི་ལྷགས་རྟོ་ཆ་  
 མཉམ་མངར་གསུམ་སྦྱར། ། ཐོད་པར་སྟུག་ལ་རང་ཉིད་ཡི་དམ་སྐམས། །  
 རྒྱལ་ན་སྦྱོང་དེ་རིན་ཆེན་གཞལ་ཡས་ཁང་། ། བྱང་དུ་ཨ་ལས་བཅོམ་ལྷན་

མེས་ཅན་ཆོད་པག་མེད། ཇོ་སང་ཏ་ཐ་ག་ཏ་ཨ་སྤྱི་ཏ་ཤུང་རྟེ་ཨ་ཡུ་རྟ་ར་ནི་  
 ཤན་ཏིང་ཀུ་ཅུ་ཡེ་སྤྲུམ་ སྤྱི་བསྐྱུ་ཕྱགས་བརྩའི་ཆོ་ཀུག་བུམ་པར་ཏིམ། །  
 རྟེན་པ་ཁྱི་སྐྱལ་འཆི་མེད་བདུད་ཅིའི་མཆོག། ། རིལ་བུ་བདུན་གསུམ་ལྷགས་ཀྱི་  
 རྟགས་སུ་རྟེན། བད་གདོན་ཐིག་སྤྱི་བ་དག་ལྟེ་ཆོ་མེལ་བསམ། ། འབྲུམ་སྒྲ་  
 ཆོགས་རིན་ཆེན་གཞལ་ཡས་ཁང་། བད་ཏུ་ཇོ་ལས་མགོན་པོ་ཆོད་པག་མེད་  
 ཅེས་པ། འབྲུམ་ལས་སྤྲན་སྤྲོད་རིན་པོ་ཆེ། ། རྒྱ་ལས་བྱུབ་པའི་གཞལ་ཡས་ཁང་། ཤར་  
 དཀར་རྩོ་མེར་ཅུབ་དམར་བྱང་ལྗང་། བྱུ་བཞི་སྤྱི་བཞི་རྒྱན་རྟ་བབ་བཅས་པའི། ། རྟེན་པ་  
 རྣམས་ནང་ནས་རིམ་པ་བཞིན་དཀར་མེར་དམར་ལྗང་། རྟེན་པ་ལྗང་དྲན་པ། དེའི་ནང་  
 རས་བཅོམ་ལྷན་འདས་མགོན་པོ་ཆོད་པེ་ཤེས་དཔག་ཏུ་མེད་པ། ། སྤྱི་མདོག་དཀར་པོ་  
 ཞལ་གཅིག་བྱག་གཉིས་པ། ། བྱག་གཉིས་མཉམ་བཞག་མཛད་པའི་སྤྲོད་ནས་ཆེའི་བུམ་པ་  
 བསྐྱམ་པ། རྒྱ་དེའི་ནང་ཏུ་རྩོ་རྩོ་བྱམ་སྤྲོད་ཏུ་པར་བུ་རྩ་བའི་གཏུ་བདུད་ཅིའི་གང་བ་  
 ཞབས་གཉིས་དཀྱིལ་ཀྱང་མཛད་པ། རིན་པོ་ཆོད་དང་དར་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་ན་བཟའ་གསལ་བ་  
 གཅིག་ཏུ་སྤྲོམས། བཞགས་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་ཏུ་ཡ་སྤྱི་བའི་བསྐྱུང་བར་བསམ། ། རིལ་བུ་  
 བདུན་གསུམ་ལྷགས་ཀྱི་རྟགས་སུ་སྤྲོན་ཅེས་པ། བདག་གི་འོད་ཟེར་ཆོད་པག་མེད་ལ་ཐོག་  
 ཆོད་པག་མེད་ཀྱི་འོད་ཟེར་ཕྱགས་བརྩུ་འཕྲོས་པ་ཡི། ། སངས་རྒྱུས་བྱང་མེས་ཡི་དམ་ལྷ་  
 ཆོགས་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྤྱོད་མེས་ཅན་བསྐྱེད་ནམས་དང་ལྷན་པ། འབྱུང་བ་བཞི་བརྩད་  
 ཐམས་ཅད་བསྐྱེས་ནས་ཆེའི་གཏུར་ལ་ཏིམ། འཆི་མེད་ཀྱི་བདུད་ཅི་བསམ་མོ། ། འདི་རྣམས་  
 དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་པ་ཡིན། ལག་ལེན་བྱེད་པར་སྐལ་ལྷན་རེ་རེ་ཅན།

༩ ཀུ་ཅུ་བེ་རྩུ་ལ་ན་མོ། ། དྲང་སྤྱང་མཛོད་པར་ཤེས་པ་དང་ལྷན་པ།  
 རྩ་ཀར་འབྲུམ་བདེ་ལ་མ་རྒྱུང་ཞིང་། ཤེལ་ཏུ་རྩེ་མཛད་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཆེན་  
 པོ་རྒྱག་པོ་འདི་ལ། སྤྱིར་བ་མི་གཅིག་པ་ལེའུ་རྒྱག་ཡོད་དེ། དང་པོ་རྟན་པ་ཤ་  
 སོར་བཏང་བ། ལུས་བྱང་སྤྲོད་པར་དང་། རིད་པ་མཆོན་པོར་བཏང་བ་ཤ་  
 སྤྲོད་ཀྱི་སྤྱིར་བ་དང་གཉིས། རྒྱུང་པོ་བུ་ཆོལ་བ་རོ་རུའི་སྤྱིར་བ་དང་གསུམ།  
 གང་བ་ཡུལ་ནས་འདོན་པ་ལ་མཁལ་ནད་ཆོག་ལ་བབ་པ་ལ་སྤྱིར་བ་དང་བཞི།

བྱིན་སྐྱུག་གནས་སུ་བཞོམ་པ་སྒྲུལ་ཆེན་ཏིང་འཛིན་གསལ་བ་དང་ལྷ། སྔ་  
 ཉགས་ལས་སུ་རུང་བར་བྱས་པ་ཙེང་གྲོལ་དུ་བཏང་བ་བྱ་བ་ལ་སྦྱར་བ་དང་དུག་  
 གོ། ། བེད་དུག་གི་ཤའི་གཞིན་ནི། ལུག་ཐོང་ཆེར་གྱི་ཆང་རའོ། ། གྲིར་མི་  
 བའི་སྟེང་ན་མཆོག་གི་སྒྲན་ཡིན་ནོ། ། འདི་དུག་གི་སྦྱང་ལམ་བདེར་བྱེད་ཐུན་  
 ཏེ། རྟོབས་སྦྱེད་པར་དང་། བང་དང་འཆང་པ་དང་། ། ཉ་རྒྱུག་ལ་སྐགས་  
 པའི་གྲག་ཤུལ་ཐམས་ཅད་སྦྱང་། ། བསྐྱང་བྱ་ཐུན་ནོ་སྐགས་པར་སྐམས་པར་  
 བྱེད་པའི་དུག་ཉི་མ་ལ་མི་གདོད། ཤ་སྐམས་བྱེད་པའི་དུག་ཆང་བག་མེད་མི་  
 ཐུང་། ། རུས་པ་སྐམས་པ་བྱེད་པའི་ཆའི་ཆ་སྦྱང་། ། ལྷ་བ་སྐམས་པར་བྱེད་  
 པའི་དུག་སྒྲན་བཟའ་བའི་བར་ལ་བུད་མེད་ལ་མི་བཅད། ཁ་ཟ་བདེ་བྱེད་ལ་  
 འབྲས་ཐུག་གལ་ནས་ཀར་མོའི་ཕྱག་ཆེ་རྟེན། འཛིན་པའི་ཞོ་དམ་བར་དམར་  
 པོའི་འོམ་དང་སྒྲང་བུར་རྟེན་རྟེན་པར་བྱའོ། ། དང་པོ་ཆུན་པ་ཤར་སོར་སྦྱང་  
 པ་ལུས་བསྐྱང་སྦྱེད་པར་ལ་སྦྱར་བ་ནི། གཞི་སྒྲན་ལུག་ཤ་ཆང་ར་གསུམ་རྩེ་  
 བཞིན་བུང་ངོ། ། སྒྲན་རྒྱལ་ད་བྱེད་སྟོན་པོ་སྦྱབ་གསུམ་སྟོན་པོ་སྦྱབ་གཉིས།  
 འཁོར་གྱེ་གའི་འབྲས་བུ་བྱིམ་བུའི་སྒྲོང་གང་། དམངས་འཛིན་པའི་བྱེམ་ཏེ་  
 རྩེ་གཅིག་ རྩེ་བཞིན་དུ་བཏག་ལ་བཞིའི་སྒྲན་སེབ་སྦྱབ་ལས། ། བུར་རམ་བྱེ་  
 རྩེ་རྩེ་བཅད་ལ་སྟེས། དེའི་མར་སྒྲང་བུའི་ཁུ་བ་འོ་མ་བྱེད་གང་དུ་བསྐྱུས་ལ།  
 གསུམ་པོ་སྟེས་ལ་འདྲེས་པར་དཀྲུག་གོ། ། དེ་རྩེ་གསར་པར་སྦྱག་མ་ཁ་ཉལ་བྱའི་  
 བཅད། དེ་ནས་ཀྱིས་སེབ་དུ་སྦྱབ་གཅིག་སྟེས་ལ། ། དེ་ནས་བྱུང་རྟེ་ཐོ་རངས་  
 ཨ་རུར་ཙམ་རེ་ཐོས་ནས། བན་ཡོན་ཤ་དཀར་མཉེར་མ་སེལ། བྱ་ཆོད་ལྷ་བུའི་  
 མིག་ནོ། ། སྔ་བརྒྱ་བརྒྱ་ལོན་པ་ཡང་བརྒྱ་དུག་ལོན་ལྷར་གཞོན་ཏུར་འགྱུར་  
 རོ། ། ཤའི་དཀྱིལ་འཁོར་གཉིས་པའི་རིག་པ་ཆོན་པོར་བཏང་བ་ལས། གཞི་  
 སྒྲན་ཐོང་ཆེར་གྱི་ཆང་རས་གསུམ། རྒྱལ་པོ་སྦྱོན་པ་བུབ་གཉིས། ། སྟོན་པོ་

ཕག་ཤ་གཟུགས་གཅིག ལྷལ་སྤྱབ་གཉིས་འཁོར་གསུམ་སྐམས་ལྷ། འབང་  
 རྟོག་སྐྱ་རྟོག་ལྱམ་ཤེ་ཕྱ། གཞིའི་སྤྲོད་དང་རྒྱལ་སྤྲོད་འཁོར་གསུམ་ཅི་བཞིན་  
 ཉགས་ལས། ། སྤྲོད་པོ་ཆང་རུས་དང་ཤ་གུད་གུད་ཕྱེ་ལ་གྱི་ཆོག་ཞིབ་ཏུ་བྱས།  
 འབང་ཤེ་ཕྱེད་པོ་རྒྱལ་དགུའི་ནང་ཆོས་ལ་རྒྱ་ཆོད་པ་དང་། ལྷལ་པའི་ཉེས་པའི་  
 རྒྱུམ་དང་སྤྲོད་པོ་འབྲེས་པར་དགྲུག ལྱུར་རམ་ཤེ་དོ་རྒྱ་བཅད་པ་ལ། འབྲི་  
 མར་སྤང་བརྩའི་ཁུ་བ་དང་གྲེས། དེའི་ནང་ཏུ་གོང་གི་སྤྲོད་རྣམས་བཏབ་སྟེ།  
 ལྷལ་པའི་རྒྱ་ཆོད་པར་དགྲུག་ལ། རྩ་གསར་སྤྱུག་ཁ་ཉེལ་བྱའི་བཅད། བས་ཀྱི་  
 སེབ་ཏུ་ལྷ་གཅིག་སྤྲོས་ལ། སྤྲོད་དང་ཐོ་རངས་ཨ་རུ་ར་ཅམ་ཐོས་ནས། ཕན་  
 ཡོན་ནི། ལྷལ་སྤྱུང་པོ་ཆེ་དང་མཉམ། རྩ་བ་ཕག་ཆོད་ལྱུར་སང་། ཤ་རྒྱུས་  
 སྤྲོད་ལྱུར་རྒྱས་མདང་གསལ་བའོ། ། འདི་ཤ་ཐལ་ཉེན་ཆེ་བའི་རུས་ཆོད་སྤྲོད་སྤྱོ་  
 བཅོད།

༥ ཤའི་དགྱིལ་འཁོར་གསུམ་པ་མང་པོ་བུ་ཆོལ་བ་རོ་ཆའི་མན་ངག་  
 ལྱུར་སྤྱུར་བ་ནི། གཞི་སྤྲོད་ལྱག་ཐོང་ཆོར་གྱི་ཆང་ར་གསུམ། སྤྲོད་གྱི་རྒྱལ་པོ་  
 རྒྱུན་པ་སྤྱབ་གསུམ། སྤྲོད་པོ་ཆང་པ་སྤྱབ་གསུམ། འཁོར་སྤལ་པ་སྤྱུག་གསུམ།  
 འབང་འཆིལ་ཡ་མགོ་དམར་མགོ་སྐྱ་སྟེད་ཆང་། རྒྱུས་དར་མ་གྱིར་ཤི་བའི་  
 འབྲས་བུ་མ་སྤྱང་མ་རྟོམ་པའི། ཆང་པའི་སྤོང་རོ་མཆོག་སྤྲོད་ནི། ཉིལ་  
 དཀར་ནག་དང་ཟི་ར་དཀར་ནག་རྣམས་ཅི་བཅིན་བཏག་ལ། གཞི་སྤྲོད་སེབ་  
 ཏུ་རྩོ་ཨ་བའི་ཕྱེ་མ་བཏབ། ལྱུར་རམ་ཤེ་དོ་རྒྱ་བཅད་པ་དང་འབྲི་མར་སྤང་  
 བརྩའི་ཁུ་བ་དང་། འོ་མ་ཤེ་གསུམ་ཤེ་དོར་བསྐྱས་པའི་ཁུ་བ་དང་གྲེས་ཏེ། རྒྱ་  
 ཆོད་པར་དགྲུག་ལས། རྩ་གསར་ཏུ་སྤྱུག་ལ། ཉེལ་གྱི་ཁ་བཅད་ནས་ཀྱི་བསེབ་  
 དགྱིལ་ཏུ་ལྷ་བ་གཅིག་སྤྲོས་ལ། ཨ་རུ་ར་ཅམ་ཐོས་ནས་ཕན་ཡོན་ནི་ཐོ་ཆོན་ནི་  
 ཤ་རུ་བཞིན་ཏུ་འབྲང་བར་འཕྱར་རོ། ། ལུབ་མོ་བྱང་མེད་རྒྱལ་རྒྱ་ལྱུ་ཅི་

ཅམ་སྤྱད་ཀྱང་ལུས་ལ་གནོད་པ་མི་འགྱུར་རོ། ། བྱད་མེད་ལ་ཡང་ཞག་ལྷ་མྱ་  
 བས། ། སྤྲོད་ཤ་བའི་རིལ་མ་ཅམ་རེ་བྱིན་ན། ། སྤྱིད་མེད་པ་ལ་འཁོར་བར་  
 འགྱུར་རོ། ། ཤ་བའི་དགྱིལ་འཁོར་དྲུག་པ་མོ་རྟགས་འབྲེང་བར་བྱེད་པར་  
 བཅོག་གོང་དུ་སྦྱར་བ་ལ་ནི། གཞི་སྤྲོད་ཚང་རའི་གཞུང་པ་གསུམ། སྤྲོད་གྱི་  
 རྒྱལ་པོ་སྦྱོན་པའི་མགོ་གསུམ། སྦྱོན་པོ་ཆེལ་པའི་མགོ་ལྷ། འབང་རྩང་པའི་  
 མགོ་གཉིས། དདུལ་མོ་ཐང་གི་མགོ་གཉིས། བྱ་དེ་མོའི་མགོ་མཆོག་གོ། །  
 རྩང་པའི་སྦྱོང་། ལུག་ལྷག་པོའི་སྤྱད་པ་དང་སྦྱར་ནས་སྤྱོད་པོ་རངས་མ་སྤྱ་བའི་  
 རིལ་མ་ཅམ་རྩོས་པའི་ཡོན་ཏན་ནི་སྤྱིད་པའི་མེས་པོ་རང་ན་མི་ལུགས་སོ། །  
 འདོད་ཆགས་ཇི་ཅམ་སྤྱད་ཀྱང་ཆོས་པར་མི་འགྱུར་རོ། ། ལན་ཆུའི་ཆུ་ཚོད་  
 འཁྱུང་པ་དང་འདྲེ་སྤྱར་ལ་འདོད་པར་འགྱུར་རོ། ། ཤའི་དགྱིལ་འཁོར་དྲུག་པ།  
 ཨི་མི། དབྱིབ་གྱི་ལུས་རྒྱས་མི་ལུབ་པ་འདྲ་ནས། དུག་མོ་ཁུང་དང་གོ་སྟོད་བཏང་བའི་ཞི་  
 བར་འགྱུར་རོ། ། ཆོག་པ་གསུམ་པ་དང་བརྩུ་པ་ལ་ཆུ་ལྷག་རྒྱབ་ནས་ཞི་བར་འགྱུར་རོ། ། ད་  
 བྱིད་གང་སྤལ་མོ་མོ་རྟགས་པ་ནི། ། དབྱིད་མོ་ནི་གངས་གྱི་སྟོང་ནས་འཆེ། ། མོ་ནི་རྒྱ་འཆའི་  
 རྟེན་ན་གནས། ། དབྱར་ཟླ་གསུམ་གྱི་ཆོས་གསུམ་ནས། ། ཉེ་ལྷ་གསུམ་གྱི་བར་དུ་འཇུག  
 འདོད་པ་མ་སྦྱོད་མོ་ནི་རྩས་པ་ཆེ། ། སྤྱད་ནས་མོ་རྩས་པ་ཆེ། ། འཇུག་མའི་གཉེར་མ་གྱེན་  
 རྟེན་སོ། ། ལུར་རྟེན་མོ་རུ་ཤེས་པར་བྱ། ། མོ་ལ་མོ་བཏང་རྩས་པ་ཆེ། ། མོ་ལ་མོ་བཏང་རྩས་  
 པ་ཆེ། ། མ་རུལ་མ་སྤང་དགོས་པ་ཡིན། ། འཁོར་གྱི་སྤྲོད་ཡང་དེ་དང་འདྲ། དབྱིད་རྟགས་  
 པ་སྦྱོ། ། ར་རྟི་བཟང་པོའི་བར་བྱ་རུ། ། ར་རྟི་བྱེ་མ་བཞི་སྤང་ནས། ། དེའི་གསུམ་  
 གཉིས་ལེ་ཤི་ལུབ། ། ག་བྱར་བཟང་པོ་དདུལ་རྒྱ་གཉིས། ། ཆ་དྲུག་ཅམ་རེ་བཏང་བ་  
 ཡིན། ། མ་ཐིང་གི་ནི་བྱེད་ལུབ་བྱེད་པར་རུ། གས་ནས་སྤལ་པ་ཡིན་ནོ། ། བཅོ་ལུག་དགང་  
 ལ་དགོང་རྟེ་འཆོལ། ། ཞལ་ཤི་ནི་སར་བུ་ར་རྟི་རང་ལ་རྩོས། ། དདུལ་རྒྱ་ལག་ཐིལ་དུ་ལག་  
 པའི་དྲི་མ་དང་སྤྲུག་ནས་འདུལ། བར་བྱའི་ཁ་བག་ཟམ་གྱི་ཕྱེས། ། མར་ནག་ལ་རྒྱན་རིང་  
 པོར་བཅོས་པའི། ། ཆད་ནག་ལུལ་བ་དགོས་པར་བྱའི་ནང་དུ་ཡར་ནག་ཡེ་མ་ཤོར་བ་དགོས།  
 དེ་ནས་གཡེར་མ་སྟོག་པོ་བཞི་ལྷ་བཏང་བའི། ཅན་རྟིང་པར་སྦྱར། ལུར་བྱེད་ཆང་ཁོ་ནའི་

ཕྱིད། ལུས་སྐྱར་དུ་རྒྱས་པར་འགྱུར་རོ། ། ཟུང་མཁར་བའི་བརྟུང་ལེན་བདེ་བའི་  
འབྱུང་གནས། །

༥ བེའུ་ཕྱ་ལ་ན་མོ། ། ཀས་པ་ཆེ་རིང་གཞོན་པ་རིགས་རྒྱུད་སྤེལ་བའི་  
རོ་ཅ་བའི་མན་ངག་ཟབ་པའི་རྒྱས་བཤད་པར་བྱ་སྟེ། རྒྱལ་པོ་དགྲིལ་འཁོར་  
སྟོན་པོ་ཅོག་སྤྱང་། ། འབང་རུམས་བདེ་བྱེད་སེམས་དང་སྦྱར་བའོ། ། གཞུང་  
དང་གདམས་པའི་དེ་ཡང་ཕྱི་ནང་འདྲོན་ཚུལ་གཉིས་ལ། ཕྱི་བའི་འདྲོན་ཚུལ་བྱང་བྱ་དང་  
སྤང་དང་དེ་ལ་ཞན་པ། ལྷག་དང་། ཕྱི་ལ་བྱིམ་བྱ་ཅང་པ་སོགས་སྤྲུལ་གྱི་སོས་ན་བཟའ་བའི་  
སྦྱར་ལྗེ་གནང་བའི་འདྲིར་མ་བྱིས། ནང་པའི་ལྷགས་ཀྱི་འང་། བཅོས་ཐབས་གང་སྟོང་  
ཡང་། ། བལ་ཆེ་སྤྱོད་ཤ་སྤྲུལ་གྱི་དུག་འདྲོན་དགོས་ལ་དེ་ཡང་དུག་འབྱིན་པ་  
ངར་ཉག་པ། རྫོང་འདྲོན་པ་དང་གསུམ། ཀུན་ལ་གལ་ཆེ་སྟེ། བདུད་ཅི་  
གཏིར་མཛོད་ལ་ཅང་པ་ཆེ་ཆུང་སྤུལ་སྤུལ་གསུམ། མིག་བྱ་སྤྱིའི་ནོར་ཡིན་རན་  
པའི། དུག་མ་ཁལ་ལུས་སྤྱི་ཞིང་། གཉིད་དང་ཤ་ཆེ་ཤེས་པ་མོངས། བརྟུང་  
འཛག་བད་མཁྱིས་ནད་སྤྱང་ཞིང་། ། མིག་འགྲིབ་རྩ་སེར་ཆ་བ་སྟེས། ཞེས་  
དང་བདུད་ཅི་སྟོན་ཤིང་ཞལ་གདམས་ལས། སྤུལ་ནི་སྤྱིའི་ནོར་ཡིན་པའི། །  
དུག་གསུམ་ཆང་ལུག་མང་ན་ཡང་། འདྲོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་ལུག་  
གསུམ། ། དུག་གི་རྒྱས་པ་དབུག་མི་བདེ། ། གཉིད་ཆེ་ལུས་པོ་སྤྱི་སོགས་  
འབྱུང་། ། ཞེས་དང་། དེའི་དུག་འབྱིན་ལྷགས་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས། ། མདོག་  
རང་གི་ཐིག་ལའི་སེལ། ། ཞེ་སྤང་མ་གྱི་ཏའི་འཛོམས། ། གཏི་ལུག་དུག་ཀུན་  
འདྲོན་པ་ལས། ། སྤུལ་ཤ་སིང་པོར་ཞག་དུ་སྤང་། ། དེས་སྤོས་ཆོན་ནད་དུ་  
གཉལ། ། ཞེས་དུག་གསུམ་གཉེན་པོའི་གོ་བའི་ཤ། ། ཐུན་གཅིག་བཏང་བ་  
ཞལ་ལ་ཤེས། ། ཅེས་སོགས་གསུང་པ་ལས། དུག་པོའི་གནས་ཡང་། རྟེན་  
མཛོད་ལས། ཅང་པའི་དུག་ནི་མགོ་ལས་གནས། ། སྤུལ་དུག་ནང་ཁོལ་ཀུན་



ལ་གནས། ། སྤྱལ་དུག་ལྷགས་པ་སྟོང་གི་ཆས། ། ཉ་དང་དམིག་བྱ་འཇུག་མ་  
 ལ། ། ཞེས་དང་། ལུ་ཚུ་ལ་ཞལ་གདམས་ལས། བྱ་ཤ་ནམས་ལ་དུག་ཡོད་མ་  
 བྱུང་ནས། ། ཤ་ལོག་སྤྱེ་བས་འདོན་པ་ལྷལ་ལ་ཤེས། ། ཅེས་དང་། ། བྱ་བའི་  
 དུག་འདོན་ཆོག་ཤའི་ནང་དུ་བྱ། ། ཅེས་གསུང་བའི། སྤྱེའི་ཤ་ལ་ཡང་དུ་འདོན་  
 དགོས་པར་བཤད་དོ། ། ཡང་ལུ་ཚུ་ལ་ཞལ་གདམས་ལས། བྱ་ནམས་ཆེ་བའི་དུག་རྒྱ་བའི་  
 གཏོ་ཡིན། མ་བྱ་བྱ་རྒྱུད་མ་གཏོག་འཁྲིས་པ་དུག་ཅེས་འབྱུང་། དེ་དག་གི་བྱག་ལེན་ཤིན་  
 ཏུ་གཅེས་པའི་མན་ངག་ནི། སྤྱེའི་ཚོར་གྱི་ཤ་གང་བཏང་ཡང་དུག་འབྱིན་པ་ལ་  
 ཡ་རུ་ར་གསེར་མདོག་སྤྲ་ཅི། གོ་བའི་ཆང་ལ་ཐབ་འདེབས་པའམ་ཆད་ཅམ་གོ་ཤ་ལ་  
 ཡང་བཟང་རོ། ། ཤ་གསུམ་བརྒྱད་རེ་བསྟན། དར་རྟགས་པ་ལ་ཐ་ཀར་དོ་རྩེར།  
 རྩོ་འདོན་པ་ལ་ཆང་མང་ཆ་འདེབ་ཅམ་གདབ། བྱ་ཤ་གང་སྟོང་ཡང་མ་རུལ་མ་  
 སུང་བ་གལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ། དེ་དག་ཁྲམ་ཁྲམ་བདུང་བ་ཆོག་ཤ་དམར་པོའི་བྲིས་  
 བཤག་པའི་ནང་དུ་བརྟུག་ལ། སྤྱུབ་ཅེམ་མེ་ལ་སྤྲེགས་སེར་ཆབ་ཆོག་པ་དང་  
 རྩོན་ཉླ། ཆོག་ཤ་འདོར་ལ་བྱ་ཤ་སྟན་དུ་བརྒྱུད་ཉླ། ཡང་ན་བྱ་གང་བཏོང་ཡང་  
 དུག་འདོན་ཏིལ་དཀར། དར་མདོག་དབང་ལག་ རྩོད་འདོན་ལྷམ་འབྲས་བྱ་  
 རྒྱ་ཚུལ། ། ད་ནི་ཉེ་བར་ཁོའི་འདི་ནམས་ཕྱིའི་གོ་བ་ལས་མེད་ཐབས་མེད་གྱི་ལག་ལེན་  
 བཤད། རྒྱས་པ་འབྲིང་ལ་བསྟུས་པ་དང་ཁ་འཐོར་རོ། ། དང་པོ་ནི་རབ་ཉེ་  
 ཤིང་ལྷམ་པ་ཀ་ཤོ་ཀན་རྒ། ཟེ་མ་ཟེ་མ་རྩོན་པ་དགུན་རྩོད་རྩོན་པའི་སྐམས་པའི་ཆ་བ།  
 ལྷམ་པ་དབང་ལག་ནམས་དུས་སུ་གཏུས་པ་སྤྲ་ལུ་རེ། ཁྲམ་ཁྲུང་བདུང་ལ་རྒྱ་བྲེ་  
 བརྒྱད་དུ་སྒྲིལ་བའི། ཟེ་གསུམ་ལུས་པའི་དང་མལ་ལས། དེའི་ནང་དུ་འོམ་བྲེ་  
 དོ་སྤྲེག་ཉླ། དཀྲུག་ཅིང་བཀོལ་བྱེད་ཅམ་སྐམ་པ་དང་། འབྲིམར་གསར་པ་སྤྲ་  
 ཚུར་ཅམ་དགུ་སྟབ་ནས། ། མེ་ཆེ་རྒྱུང་རན་པ་ལ་དཀྲུག་ཅིང་ཚོས་ཉེ། ཅིག་མ་  
 ཞབས་སྤྲ་སོང་། ། མར་སྤྲ་སྟེང་དུ་བྲེ་བ་ལས། ཅིག་མ་དེའི་གར་སྤྲ་རིལ་བྱ་

སྐྱེལ་དུ་བརྟུབ་པའི་ཆོ། མར་ཁྱ་ལོགས་སུ་ལེགས་པར་བཞུ། རྟེན་ཡ་པོའི་མི་  
 འཆུན་འདོར། དང་སྟིག་ཕྱེ་སྟེ་མར་ཁྱ་དེ་སྟོང་བཟང་པོ་ཁྱ་བའི་མར་ཁྱ་ལོགས་  
 བར་དགུག་ཁ་ཆར་ནི། རྒྱ་ཆང་ཤ་རབ་དུ་བྱུབ། འབྲིང་ཆོལ་པའི་སྟོང་ཁོག་  
 ཐམ་ཆེ་ཆུང་གང་ཡང་རུང་བ་གཅིག་ལ། བོད་ཆ་ལྷགས་སྐྱེལ་བཟང་པོ་སྐྱན་སྐྱེལ་  
 བྱིས་བྱང་དེ། གོང་མོ་ཕུག་རོན། ཆོལ་པ་མགོ་དམར། བོད་ཆོལ་དམིག་བྲ།  
 ཉ་སེ་ཟི་རྒྱལ་ཤ་བ། ཀ་ཀ་རུ་མ་རུལ་མ་སུང་པ། རྩོ་ལྷུར་བོད་ཆང་གི་བྱང་དེ་  
 མཉམ་པར་ལ་བྱང། ཉ་བྱི་བ་དགུ། ། རོ་ཏི་སྟོག་པོ་གསུམ། ། ཞ་རུ་གསེར་  
 མདོག་གཉིས་རྒྱ་ཚྭ་རྒྱུ་ཚྭ་སྟག་སྟེལ། སྐ་ཤིང་ཀུན་རྒྱལ་སྟོ་རེའི་བརྟེན་  
 མཉམ། ལུག་གི་ཁྲིག་རྒྱལ་སྟོག་ཆུང་ན་ཉ་པོང་གི་འབྲས་བུ་བཟང་། འབྲས་མ་རུལ་  
 མསྐྱེལ་མར་ལ་ཚོས་པའི། དེའི་ཁྱ་བ་རང་ཐིམ་སྦྱི་མང་། གོ་བོའི་ཤ་ཐེབ་ཆེན་  
 ཆམ། སྐྱང་ཁྱའི་པོ་བའི་ལུག་རིལ་ཆམ། གོ་སྟོང་མཁལ་ཞོ་ཤ རྩོ་སྐྱན་རིལ་  
 སྟོང་། ཤིང་མངར་ཏིལ་དཀར་ནག གསེ་ཤིང་འདི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་འཇུ་སྟེ་ཞིང་  
 སྐན་གྱིས་འདོན་བྱང་དུག་འདོན་པར་བཤད་དོ། ། གོ་བྱེའམ་མ་རུ་ཁྱག་ཅན། འབྲས་བུ་  
 དའི་རྒྱལ་སྟོག་ཐུན་ལོགས་རེ། ཤ་ཆོག་དམ་པར་འདོད་ནས་ཆང་གར་མོ་ལ་སྟལ་  
 ལ། ། ལུ་རམ་བཟང་པོ་སྟལ་གསུམ། འོ་དཀྱིས་དོར་བཏབ་ནས་སྟོལ་ཆུ་ཆང་  
 སྟོན་ལ་ཆོག་པ་ལ་པོག ། ཉིང་ཁྱ་མིངས་དྲི་སྦངས་མ་མ་ཤར་སྐྱས་པའི་ཁར་ནོ། ། ཆོ་  
 ངར་ཆུང་བཟང་ལལ་བའི་ཆོ། སྐན་ཕྱེ་ལྷེ་གྲའི་ཕྱག་ལེན་ལྟར་གཏབ་ལས་དགུག་  
 དོ་སྟེང་གངལ་ནས་གང་པ་དང་། ཆོམ་པར་སྐྱངས་པར་གོང་གི་འུན་མར་དང་  
 སྟེན་ཏི་འདྲིས་པར་དགུག་སྟོང་གཅིང་མར་སྐྱག་བམིལ་སར་བཞག་རབ་  
 གནས་བྱས་རྟེན་ཐབས་ནི། སྟོན་ལ་སྟོ་བཤལ་འདོམས་པ་ཞིག་བཏང་།  
 བཤལ་རྟེན་ཆང་ནས་ཆོས་གངས་བཟང་པོ་ནས་མགོ་རྒྱགས་ཏི། སྟོ་སྟོང་ལ་  
 ཁམ་རེ་བས། མེ་དྲོད་བཟང་ནས་གསུམ་ཡར། འབྲིང་ནས་གཉིས་ཡར། ཐ་

མ་ལན་རེ་བ། སྒྲིག་ཅིང་མི་འཇུག་ནས་སྒྲན་འཕྲོ་བཅད་ཆུ་སྐལ་བཏང་། དེ་  
 ཡང་མ་ཕན་ན། རྒྱུ་ཚུ་ཐིག་ཐང་བཏང་། ད་རུང་མ་བདེ་རྒྱུ་ཚུ་ཚུ་བཞི་ཐང་  
 བཏང་། ལུས་དང་ཅག་སྒྲན་བ་རིངས་བས་སྦྱོད་སྦྱོང་སྦྱང་ནི། ལུག་ཤ་  
 གསར་བ་ཆང་ཞིམ་གསར་འཛོམས། འོ་མ་བྱ་རམ་སྦྱང་མར་བྱད་གསར་པ།  
 འབྲས་ཆེན་སོགས་བཅུད་ཆེ་ཞིང་ཆོད་ལས་འདས་པ་རྟེན། བས་སྦྱོད་སྦྱོང་དང་  
 གྱིརིགས། གཡེར་ཆབ་ཚུ་རྟོར་མེད། ཚུ་དང་སྒྲ་རྟོད་མང་བ་ཆུ་གང་བཅུད་  
 མེད། སྒྲན་གང་མེར་བྱ། དུག་ཤུལ་དང་རྒྱལ་འདྲོན་པའི་ལས་ནམས་སྦྱང་།  
 སྒྲན་ཐོས་ནས་སྒྲ་བ་གཅིག་བར་ཆག་པ་མ་བཅད་ན། སྒྲན་ལུས་ལུས་བྱང་ཐེབ་  
 མཆོག་ཏུ་བབང་། འདིའི་ཡོན་ཏན་ནི། ཆོ་རིང་སྐས་པ་སྒྲ་ལུས་སྦྱོབས་  
 རྒྱས། ། དབང་པོ་གསལ། གཟི་མདང་སྦྱོད། བྱད་མེད་སྦྱོང་མ་བཅད་ཀྱང་  
 ཁམ་མི་མཛད། བདུན་རྒྱུད་ཁོ་ནས་སོགས་བྱ་གྱང་སྦྱེ་བས་སོགས་བརྗོད་གྱི་མི་  
 མང་རྒྱུ། ། ད་ནི་འབྲིང་པའི་སྦྱོར་བ་འབྲས་བྱ་གསུམ། ། དབང་ལག་གི་  
 བཅུད་ལེན་གང་སྒྲར་སྒྲར་བའི་མར་ལས། གང་ཅང་གི་ཤ་ཆམ་འཕྱར། དེའི་  
 ཐུད་གྱི་གང་སྐལ། བག་ཅང་རྒྱང་འགམ། དེ་པོ་འཆོལ་ལུ་བརྒྱ་ཆེལ་བོད་ཆེལ།  
 གང་མོ་སྐྱག་རོན། སྒྲན་སྦྱལ་ནམས་གྱིས་ཤ། གོ་བོའི་ཤ་པབ་འདེབ་ཅིག་རྩ་  
 ཏི་སྐྱག་སྦྱེལ། རྒྱ་ཚུ་རྒྱུ་ཚུ་སྒྲན་སྒྲ་གི་གའི་འབྲུ། ཐིག་ཐིག་ལུ་པའི་འབྲུ།  
 ཀར་ནམས་གྱི་ཐུམ། ལུར་སྦྱང་རྒྱ་བཅད་པ་ལ། བཏབ་ནས། གང་གི་མར་  
 ལུ་སྦྱར་ནས་ཐོས་ནས། ཡོན་ཏན་བསམ་གྱི་མི་བྱུང་བོ། ། འདུས་པའི་སྦྱོར་  
 བ་ལས། སྦྱང་གི་འབྲས་བྱ་གསུམ། ལུག་གི་འབྲས་བྱ་ལ། གྱིའི་བཤག་ལ་མ་  
 རུལ་བས་སྐམ་ནས། ཐུམ་ཞིབ་པར་རྟག་ལས། དེ་ལ་འོ་མ་མ་སྐལ་རྩ་སྐྱག་  
 ལས་རྩོམ་ཏེ། ལུ་བ་རང་ལ་ཐིམ་པ་དང་། ལུག་པོ་གཞོན་ཅུའི་ཆོན་པོའི་རྒྱང་  
 རྒྱག་གཅིག་ཞིབ་སྦྱང་སྦྱེ་རྒྱ་དང་འོ་མ་ཆ་མཉམ་ཏུ་བརྩོས་པའི་ལུ་བ་རས་ལས་

ཅག་པ་དང་། རྒྱུ་ཆེལ་སྟེད་ན་རབ་མ་སྟེད་ནས་པོད་ཆེལ་ཚུ་མེར་དང་།  
 བྱང་ཁོལ་རྒྱ་སྟོང་འབྲལ་བའི་བྱང་དུ། རྒྱ་ཚ་གཅག་སུམ། རྒྱང་འགམ་ཆག་ཉིས།  
 སྒྲན་སྒྲུལ་དེ་མོ་ཆ་རེ་རེ། རོ་ཏི་སུག་སྟེལ། ཐང་ཁོལ་དཀར་ནག་གི་འབྲུ་ཏིལ་  
 དཀར་རྒྱ་ཚྭ་ཐུན་རེ་རེ། འདི་ནམས་ཅི་བཞིན་བཏག་པའི་ཕྱེ་མ་སྒྲུག་དར་  
 སྒྱད་ཀྱི་ཅེས། འབྲི་མར་གསར་པ་སྒྲོང་ཅམ་ལས་ཚོས། མར་ཁ་ཤ་ལ་ཐིམ་ཞིང་  
 མཆོག་པ་ལ་བྱང་ནས་ཕྱེ་མ་བྱ། ཀ་ར་བུ་རམ་སྒྲུང་ཅི་གསུམ་སྒྲོང་ཅམ་རེ།  
 གོང་མོའི་ཐུན་གཅིག་སུམ་ཀྱི་འཇུག་དོ་ཐུན་གཉིས། ཞིབ་པར་བཏག་མ་གོང་  
 མ་དང་ལྷན་གཅིག་སྟེས་ལས། ལྷེ་གུ་སྟོ་སྟོང་ལ་ཐོས་ན་ཁམ་མི་ཟད་པའི་གཏེར་  
 བསྐྱེད། དཀྱི་ཁ་འཐོར་གྱི་མན་དག་སྒྲ་ཆོགས་ལས། བརྒྱད་ལེན་བདེ་སྦྱེད་ཀྱི་  
 རིམ་པ་ལས། །དབང་ལག་ཁྲུམ་ཁྲུམ་རྒྱང་ལ། རྒྱ་གང་གི་བཤལ་དུག་འབྱུང་།  
 དེ་སྐྱམས་པ་དང་ཅི་བཞིན་བཏག་ལ། འོ་མ་བྲེ་དོ་སྒྲུག་ནས་ཚོས་ཏེ་ཁྱབ་ཐིམ་  
 པ་དང་། སི་ཕི་ལིང་ཁྱོར་བ་གང་དང་། སེ་འབྲུ་ཚྭ་སྒྲ་གསུམ་བྱི་ཐང་ཁ་ནམས་  
 ཐུན་གསུམ་གསུམ། ཨ་རུ་ར་གཤེར་མདོག་གཅིག་སྟེད་ནས་གོང་གི་ཤ་ནམས་  
 གང་སྟེད་ཕྱེ་མ་བྱས། མར་གསར་སྒྲང་གསུམ། མངར་གསུམ་ཅི་འབྱོར་བཏག་  
 བས། སྟོ་སྟོང་ལ་རྟེན་ནས་ཡོན་ཏན་དཔག་ཏུ་མེད། ཡང་དབང་ལག་གི་ཆབ་  
 ལ། སྟོ་འོད་ལྷན་ཞེས་ཀྱང་བྱས། བརྒྱད་ཅི་རྟག་ཏུ་བྱ་ཞིང་བྱ་བ་དེ་  
 བཏང་། །གཞན་ནམས་སྦྱོར་ལུགས་གོང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཡོན་ཏན་དཔག་ཏུ་  
 མེད་དོ། །ཡང་ལུ་བྱི་དུམ་མ་གསེར་འདྲ་དང་། ཨ་རུ་ར་ལྷིད་མ་ཉམ་ཅི་བཞིན་  
 དུ་བཏག་ལས་དཀར་གསུམ་རང་ལས་གསུམ་འབྱུར། མངར་གསུམ་ཡང་དེ་  
 བཞིན་སྦྱར་ལ་ཐོས་ན་ཡོན་ཏན་འཐའ་ལས་སོ། །ཡང་གཙོང་ཞི་དམར་པོ་ཁྲུམ་  
 ཁྲུམ་བསྐྱང་ལས། རྒྱ་གང་གི་དཀྱུག་ལས་པ་བྱང་། །དེ་རྒྱ་ཁལ་གཅིག་ཏུ་  
 བརྩོས་ལ་བྲེ་བཞིན་སོང་བའི་ཁྱབ་དང་། བྲག་ལྷན་པ་མེད་བསིང་པའི་ཁྱབ་ཕུ་

ཡུང་རོ། ། དབང་ལག་ལྷ་བའི་ཚ་བས། བཟེ་མ་འབྲས་བྱ་གསུམ། རབ་ཉི་  
 བ་འདི་ནམས་ཅི་འབྱོར་སྐྱེས་པའི་ཁྱ་བ་ནམས་སྟེས། འོ་མ་མར་ལ་བརྟུང་  
 ནམས་སྐར་ལྟར་སྒྲང་པའི་དང་མ་ངར་དང་སྐྱར་བ་ལས། སེ་འབྲུ་བཞི་པ་ལ་  
 ཚར་བཏབ་པའི་སྟེན་ནས་ཕན་ཡོན་གོང་ལྟར་རོ། ། རྩང་སྟོང་དར་དགོན་  
 ལྷགས་ལ་ནི། དངོས་བཞི་སྟེན་གྱི་སྦྱར་བ་ལས། ཤ་དང་ཅི་རུ་ཤེས་པར་བྱས།  
 ཤ་ལས་རྒྱལ་པོ་དཀྱིལ་འཁོར་དང་། ། སྟོན་པོ་ཅོག་གོང་མངས་ན་ནི། ། སྐ་རུ་  
 ཞེས་བྱའི་སྦྱར་བ་དང་། ། ར་ལྷག་ཐོར་བུའི་སྦྱར་བ་བཤད། ། དང་པོ་དཀྱིལ་  
 འཁོར་ལྷགས་ལ་སྦྱར། ། སྟོན་ཤིང་ནང་རུ་ཤེས་པར་བྱས། ། དྲང་སྟོང་འཐང་  
 ལ་འབར་ལྷགས་ནི། ། སྟོབས་ཆེན་ཆུང་ལ་ཤོལ་རལ་བྱེད། ། གྲེན་ལྷག་རྒྱལ་  
 པོའི་མཆོག་ཡིན་ནོ། ། དེ་འདུལ་བ་ནི་གུར་གུམ་ཡིན། ། གངས་སྤལ་དེ་ལ་  
 རུང་བཅད་དམན། ། རྒྱལ་པོ་གཅིག་ཉེ་ལྷགས་བྱེད་སྟོན། ། རྟོད་སྐྱམ་མར་ལས་  
 ཆོད་པའམ། ། ཟན་གཏུམ་མེ་ལ་སེར་རྩམ་བསྟེགས། ། རྒྱལ་པོ་སྟོ་འགྲོ་སེར་ཁྲ་  
 སྤལ། ། དེ་འདུལ་མན་ནི་སྤ་ཅི་ཡིན། ། ཉམ་རྩམ་བསྟེགས་པའི་སྟོས་པ་  
 ལྷས། ། རྩང་པ་དམིགས་པའི་སྤམ་བསྟེགས། ། ཆེལ་པ་མང་གྱིག་ལྷག་རོན་སོ།  
 སྤམ་ཤ་བྱི་ལའི་འཇུག་རྟོ་ནམས། ། ཡུང་བ་འདྲེས་བྱའི་དེ་ནམས་འདུལ། །  
 རིམ་བཞིན་གོང་མ་བྱེད་ནས་བཟང་། ། སྟོང་སྦྱང་འབྲས་བྱ་ཚ་བ་ལ། །  
 དབང་ལག་པོད་གཉིས་མཁལ་སྟན་བྱེ། ། བྲེ་ག་བྲག་ཞུན་ཉ་སྤལ་དང་། ཤིང་  
 མངར་གྱི་སྟོང་ཉིལ་ནམས་ནི། ། འོ་མ་མར་དང་བྱ་རམ་སྦྱང་། ། སྐྱར་ལ་ནང་  
 དགོང་ཆུག་པ་བཟས། ། འབྲི་མཛོད་འོ་མ་གསང་བསྟན་པ། ། སྟོབས་ཆེན་རྒྱལ་  
 པོའི་སྦྱར་བ་འདི། ། འཆེལ་པ་གཏར་རུ་རོ་རྩ་བྱེད། ། རྒྱལ་པོ་གསུམ་ལ་སྟོན་  
 འབང་ནི། ། གང་འཛམ་སྐྱར་བས་དཀྱིལ་འཁོར་ཉིད། ། དཀྱིལ་འཁོར་ཆུང་  
 རུའི་སྦྱར་བ་ནི། ། གྲེན་ལྷག་གང་སྤལ་ཁམ་རེའམ། ། རྒྱ་སྤལ་སྟོན་མོ་བྱ་བ་

བློ་། སྒྲོན་པོ་དམར་མེར་ཐིག་ལེ་ཅན། ། ཁམ་མཉམ་བྱར་རམ་ཁམས་གསུམ་  
 ལས། ། རིལ་བུ་སྒྲན་མ་སྤང་པ་ཅན། ། ཆང་ཞིམས་མ་མའི་འོ་མའི་ལུལ། །  
 རིལ་བུ་རེ་རེ་གསུམ་གསུམ་རུས། ། བྱེན་ལོག་ཀ་ར་ཅང་པ་གསུམ། ། མཉམ་  
 གསུམ་བྱར་རམ་རིལ་བུ་བྱ། ། སྒྲན་མ་ཅན་བྱ་ཉལ་ཁར་བཏང་། ། རེ་རེས་  
 འདྲོད་ནས་རེ་རེས་འབྱུང་། ། གངས་སྤལ་སྤལ་ཤ་ཆང་ཞིམ་ལུལ། ། སྤམ་ཀྱང་  
 སྒྲོ་བྱར་འདྲོད་གཅོད་རུས། ། སྒྲོན་པོ་ཅོག་ཀྱང་སྒྱུར་བ་ལ། ། ཅང་པ་འཆིལ་  
 པ་དམིགས་པ་གསུམ། གངས་སྤལ་ར་ལུག་འབྲས་བུ་དང་། ། སྤང་འཇེ་ཆེག་  
 པ་བྱར་སྒྲོང་དང་། ། བྱ་པོའི་སྤང་ཤ་བྱིར་ཐེར་དང་། ། ལུག་རོན་སྒྲོང་སྤང་  
 འབྲས་གསུམ། ། ཤིང་མངར་འཕོ་མོ་མཁལ་སྒྲན་བྲེ། ། བྱར་རམ་གཞི་འགྱུར་  
 རིལ་བུ་ནི། ། ན་ག་པ་ནི་ཅན་རེ་བྱས། ། སྤྲོད་དང་ཐོ་རངས་གཉིས་ཀ་  
 བཏང་། ། རེ་རེས་འབྲས་བུ་རེ་རེས་གཏེར། ། སྒྲོན་བྱ་འཆིལ་པ་གཉིས་སམ་  
 གསུམ། ། བྱིད་པོའི་གཅིག་སྟེ་བྱིམ་བྱ་ཡིས། ། ཤ་དང་བྱི་ཐེར་མའི་ཤ་  
 གཞན་ཡང་བྱ་ཤ་སྟེད་ཆོད་དང་། ། སྒྲོག་ཆག་འབྲས་བུ་སྟེད་ཆོད་དང་། །  
 ཅོང་བཞི་ལུ་བྱི་བྲག་ཞུན་དང་། ། བྱི་མའི་འཇུག་ཅེ་དབང་པོ་ལག ། ལུག་  
 སྤལ་གསེར་བྱེད་ཅ་པ་ལ། ། སྤྲོད་གཉིས་གོ་སྟོད་ཆོ་སྒྲ་ཀུན། ། བྱར་རམ་སྤང་  
 ལ་སྟོང་ཁྲོལ་བྱས། ། བཅོག་སྒྲོང་ཅན་གསུམ་ནང་རུབ་བཏང་། ། འདྲོད་པ་  
 བཅད་པའི་རོ་མེད་ཤེས། ། ད་ནི་སྤྲོ་བྱ་སྒྱུར་བ་ལས། ། རྒྱང་ཁམས་ཤིང་ཆ་  
 གཅིག་དང་། ། སྤྲོད་སྤམ་ཆ་སྤམ་ཆ་གཅིག་དང་། ། བྱར་རམ་བཞི་འགྱུར་འོ་  
 མའི་ལུལ། ། ཆོད་མའི་ནང་གི་བཟེབ་དང་འབྲ། ། ར་ལུག་འཕོར་བུའི་སྒྱུར་བ་  
 བློ་། ། སྒྲོག་ཆག་ཆེག་པ་སྟེད་ཆོད་ནི། ། ཆ་གཅིག་འབྲས་བུ་ཆ་གཅིག་  
 དང་། ། བྲག་ཞུན་ཅ་པ་ལྷ་པོ་གཅིག ། ལྷང་ཆོར་ཅོང་བཞི་དབང་ལག་གཅིག།  
 ལྷ་ཡོད་བྱི་ར་ཉི་དགའ་གཅིག ། མཁལ་སྒྲན་བྲེའུ་བ་ཤ་གཅིག ། ཉིལ་དང་

གསེར་བྱེ་མ་ཤག་ཅིག ། ཆ་བདུན་བྱ་རམ་བདུན་འཇུར་ཤུར། ། འོ་མའི་ལྷལ་  
 ལ་རོ་རྩའི་མཆོག ། སྲིག་གིས་སྦྱོར་བྱར་འདི་གསུམ་བཤད། ། ལུ་ཁྱུང་འཛིན་  
 གྱི་ཕྱག་ལེན་ཡིན། ། ད་ལྟ་དར་མགོན་ལག་ན་གསལ། ། ཤ་ཅེ་ཀུན་ལ་རྩོ་  
 འདོད་ནས། ། འབྲང་ཕྱིད་རྩའི་སྤྱ་གྱི་ནི། ། སྤྱང་ཁུའི་འཛེ་དང་འབྲས་བུ་  
 གསུམ། ། བྱ་མོའི་ཕྱི་ཕྱོད་སྦྱོར་གྱི་རུས། ། འཛེ་གཞན་དེའི་ཕྱིད་རུ་  
 རྟོགས། ། ག་བྱར་ལང་ཐང་རྩ་བ་ནི། ། རིམ་མ་རྩ་རེའི་སྤང་རྟོད་ཤུར། །  
 སྦྱས་པའི་འབྲང་ཞི་བྱག་དང་ལྗན། ། ཆོགས་བདག་དབུ་མས་སྦྱར་བྱས་བྱ། ། བྱི་  
 དཀར་འཛེན་སྤང་རྟོད་ཤུར། ། སྦྱས་པའི་དགའ་བ་བདུན་འཇུར་སྦྱེད། ། ཅི་  
 སྦྱར་ལ་སྲིགས་མང་བཤད་ཀྱང་། ། ཡིག་འཆོག་ཆེ་བའི་འདིར་མ་བཞོད། །  
 ཆོས་རྒྱལ་རྣམ་རྒྱལ་དྲག་བཟང་ལྷགས། ། ཡང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྦྱར་བས་  
 འདི། ། གེ་ལེ་ཤ་དང་ཀ་ར་ཏའི་མ། ། མེའི་མགོ་ཅན་དག་གི་བཟུང་། ། དེ་  
 དང་ཡག་མཆོག་དམར་ཆོད་མཉམ། ། ཡིན་ཏེ་དག་གི་ཁྱ་བ་ལྷལ་ལ་  
 བཏང་། ། ཁྱ་མ་ཐག་རུ་རུས་པ་འབྱུང་བ་ཡིན། ། ཅས་པ་གང་སྤུལ་གྱི་ཤ་དང་།  
 སྤུལ་བའི་ཤ་འཐུན་གཉིས། ། ཅར་པའི་ཤ་འཐུན་གཉིས། ། འཆི་བ་མགོ་དམར་མཉམས།  
 ཡིན་ཏེ་དབང་མག་ཁྱ་བ་ལྷལ། ། ཡང་ན་ད་བྱིད་ཐུན་གཉིས་ལྟོ་འགྲོ་གཉིས། །  
 མངར་འཛོམས་མང་གི་ལྷལ་ནས་དེ་དང་འདྲ། ། འདབ་ཆགས་བཅུ་གཅིག་  
 པའི་མགོ་དམར། ། འོ་མ་སྦྱར་བཏང་གཉིས་སྦྱེད་གོང་དང་མཆོངས། ། ཅ་ཁ་  
 བྱི་ནས་ས་བོན་འཛོག་གུར་ནས། ། སྤིག་སྤིན་བསྐྱེད་པ་མར་ཁྱ་ལྷལ་དོ་  
 ཤུར། ། ལན་ནི་དྲུག་དྲུག་བཏང་བར་བྱ། ། ཆོད་པར་འཇུར་བ་གདོན་མི་  
 ཟ། ། ཀུར་གུམ་སེ་དར་རི་དང་ནི། ། སྲིག་གི་མེ་རྟོག་ཕྱིད་ཆ་ཐུབ། ། མར་  
 ཆང་དག་གི་ལྷལ་སྦྱེ་བཏང་། ། བྱང་སེམས་དཀར་དམར་འཛོག་པ་བཅོད། །  
 ལྷག་རུས་སེར་པོའི་གང་ཐང་དེ། ། མེ་ཉི་མེད་པར་གྱིབ་སྐྱེས་བྱ། ། དེ་གཉིས་

ར་དཀར་འོ་མས་སུལ། ། ལུང་བྱང་འཛག་པ་འབྲལ་ལ་སྒེམས། ། སྒྲན་ནད་  
བྱང་ནས་ལྷགས་གཡའ་ལྷགས་ཀྱི་ད་ཆ་སྐོལ་ན་ར་དེ་ལ་ཚུ་བཏབ་ཚུ་ཐང་རོ། ། མི་  
ལམ་དུ་བྱད་མེད་འདོད་པ་བཅོད་པ་མི་ན་གདོན་ཡིན་པ། ། སྒྲགས་ནི། ཨོ་ཆེ་  
མིར་ན་ཡེ་ལམ་ལམ་བྱག་བྱག་ཁྱོག་ཁྱོག རུ་ན་ཡེ་ལམ་ལམ་བྱག་བྱག་ཁྱོག་ཁྱོག་  
བྱར་བརྒྱད་ན་ཡེ་ལམ་ལམ་བྱག་བྱག་ཁྱོག་ཁྱོག དགུ་ལྷན་ན་ཡེ་ལམ་ལམ་བྱག་  
བྱག་ཁྱོག་ཁྱོག་མེས་མང་དུ་ཟླ་ལ་གུ་གུ་ལ་ཟླ་ཟླ་བྱང་བྱན་དང་གསུམ་ལ་བཏབ། རུ་བ་  
ལ་དགུ་ནས་བརྟག ཡང་བུ་མོ་ཅང་མའི་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་བའི་བཀལ་བའི་སྤང་བུ་ལ། བུ་མའི་  
མཆེལ་མ་དང་དྲི་རྒྱུག་པ་བཅེད་ནས་པན་ནོ། ། སྐྱེ་པར་དར་མ་དྲི་ཤི་བའི་རུས་པ་ལྟེ་བ་ལ་  
བྱག་པའི་པན་ནོ། ། ཟབ

༡༩ ཞ སྒྲན་ལ་རབ་གནས་བྱེད་པའི་ཡིག་རྒྱུང་བཞུགས། ། ཨོ་  
ཨ་ཤ། གུ་རུ་བཱཱེུ་ལ་ན་ཨོ། ། གསེ་བ་རིག་པའི་བདེ་སྤྱོད་ཚུལ་བཞེན་འཛིན་  
པ་ལས། རྒྱུད་རྟུག་ནང་ནས་དམ་ཆོག་དང་ལྷན་པར་གལ་ཆེ་བཤད། དེ་ལ་  
བཞག་པར་བྱ་བའི་དམ་ཆོག་རྟུག བབྱང་བར་བྱ་བའི་དམ་ཆོག་གཉིས། ཤེས་  
པར་བྱ་བའི་དམ་ཆོག་གསུམ་དང་བཅས་པ་ཡིན་ལས། དང་པོ་སྒྲོ་ལས་བཞག་  
པར་བའི་དམ་ཆོག་རྟུག་ནི། ། སྒྲོ་བ་དཔོན་ལ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་སྒྲོ་བཞག དེའི་  
སྒྲག་ལ་བྱང་སྤྱོད་རྒྱུད་པ་དང་བཅས་པའི་སྒྲོ་བཞག གསེ་སྤྱད་གཞུང་དང་མན་  
ངག་རྣམས་ལ་ནི། ། དེ་བཞེན་གཤེགས་པའི་དཀའ་མདོག་རྒྱུད་ལུའི་སྒྲོ་བཞག  
ཆེད་སྒྲོག་ལ་སྤྱན་གྱི་སྒྲོ་བཞག ནད་པ་ལ་བྱ་ཆའི་སྒྲོ་བཞག རྣག་ཁྲག་དང་མི་  
ཅང་བམཐོང་ཆོས། རྟོག་པ་མེད་པར་བྱི་བག་ཏུ་སྒྲོ་བཞག་པ་དང་རྟུག་ཤོ། །  
གཉིས་པ་བབྱང་བྱ་བའི་དམ་ཆོག་གཉིས་ནི། སྒྲན་ལྷ་རྒྱུད་པ་བྱང་སྤྱོད་རིག་  
འཛིན་སྒྲན་གྱི་ལྷ་མའི་ཆོགས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལས། ཡི་དམ་དང་བཀའ་  
སྤང་ལྷ་བྱར་བབྱང་སྟེ། གུ་བ་ཅིང་མཆོད་ཉོད་ལ་སོགས་པ་བྱའོ། ། རྒྱུད་ཀྱི་  
ལག་ཆ་རྣམས་ཡི་དམ་གྱིས་བྱག་མཆོན་ལྷ་བྱར་བབྱང་སྟེ་མི་འབྲལ་བར་བྱའོ། །



གསུམ་པ་ཤེས་པ་བྱ་བ་དང་དམ་ཆོག་གསུམ་མོ། ། སྤྲུལ་རྒྱུ་བྱ་ཤེས་པར་བྱས་  
 པ་དང་། ། བདུད་ཅི་ཤེས་པ་བྱ་བ་དང་། ། ཆོར་གཟའ་སྤྱ་ཤེས་པར་བྱ་བ་  
 གསུམ་མོ། ། དཔལ་རབ་ཏུ་གནས་པ་བྱ་བ་དང་འོད་དགའོ། ། དང་པོ་རིན་  
 པོ་ཆེ་ལྟར་རྩལ་ཞིང་བཅོང་། གཉིས་པ་ལེགས་པར་སྦྱར། ། གསུམ་པ་བདག་  
 སྐྱེད་བཟུང་བའི། བཞི་པ་ཤིས་པ་བརྗོད་པ། ལྷ་པ་སྦྱིང་པོ་གང་པ། རྒྱག་པ་  
 རིག་འཛིན་མཆོད་པ། བདུན་པ་དངོས་སྦྱབ་སྤང་བ། བརྒྱད་པ་ནད་པའི་  
 རྟེན་པ། དགུ་པ་ཕན་ཡོན་དང་བཀྲ་ཤིས་བརྗོད་པའོ། ། དང་པོ་རིན་པོ་ཆེ་  
 ལྟར་རྩལ་ཞིམ་ཅང་བཞི། འཛིག་རྟེན་ན་གསེར་ལ་རིན་པོ་ཆའི་མཆོག་ཏུ་བྱེད་  
 མོད་ཀྱི། དེའི་ནི་འཆིབ་རྒྱུ་མི་རུས་ལ། སྤྲུལ་བཟང་པོའི་ནི་རུས་མ་ཡིན་པའི་  
 འཆིབ་རྒྱུ་རུས་པ་ཡིན། རིན་པོ་ཆའི་མཆོག་ཡིན་ཞེ། ཆ་བའི་ནད་ལ་བསིལ།  
 གང་བའི་ནད་ལ་བྱོད། རྒྱུད་གི་ནད་ཏུ་བརྩ་སྦྱར་ཏུ་བྱུང་ཞིང་། བདག་གཞན་  
 གཉིས་ཀའི་དགོས་འདོད་འབྱུང་བའི་ཕྱིར། རིན་ཆེན་ཁོན་མས་ཡིན་ཞེ། བཀའ་  
 བས་སྤོས་ཞེ་རྩལ་ཞིང་། སྦྱང་ན་རྒྱུད་ཐོས་མེད་པར་བཅང་ཞེ། ། དགོས་པའི་  
 རུས་སྤྱུ་སྦྱང་པར་བྱས། གཉིས་པ་སྤྱོད་པར་སྦྱར་བ་སྤྲུལ་བདུད་ཅི་ཤེས་པར་བྱ་  
 བ་ལས། ཐོག་མར་རུས་ཞོ་བྱ་རྩེས་གསུམ། ། འཕྲོད་ཅིང་ལེགས་པར་སྦྱར་བ་  
 ལས། ། གསོ་བ་རིག་པའི་བཀའ་བསྟན་ཆོས། ། རྒྱུད་མན་ངག་ནམས་ལེགས་  
 པར་ཐོང་གིང་། དོན་ཁོག་ཏུ་རྒྱུད་ཅིང་། གསོ་ཡུལ་ནད་ལ་གངས་མེད་ཅིས་  
 མེད་ཀྱང་། རྒྱུད་གཉིས་བརྒྱ། བཞི་རྒྱ་རྩ་བཞི། བརྒྱ་རྩ་གཅིག་ལེགས་པར་  
 དངོས་བཟུང་ལ། རྟེ་དང་ལྷན་པ་བྱས་ལས། དེ་ནམས་ཀྱི་གཉེན་པོ་རྒྱུད་རྩ་  
 གཉིས། ལག་ལེན་གསུམ་བརྒྱ་རྒྱག་བརྒྱ། ལུས་བརྒྱ་རྩ་གསུམ་ལག་ལེན་སྦྱིང་  
 པོ། ཟས་སྦྱིང་སྤྲུལ་སྐྱེད་བཞིའི་སྤྲོ་ནས། རོ་རུས་བྱ་རྩེས་ལེགས་པར་སྦྱར་  
 བའོ། ། གསུམ་པ་བདག་སྐྱེད་བཟུང་བའི། ། རྒྱབས་འགོ་ལེམས་བསྐྱེད་ཆོད་

མེད་བཞི་སྟགས་སྤྱི་དང་འདྲ། ། ལྷན་གྲུབ་གཞལ་ཡས་ཁང་གི་སྤྱི་མཆོག་  
 འི། ། གཞལ་ཡས་ཁང་གྲུབ་མེད་པ། ཤར་དུ་དཀར་པོ་ལ་གྲུབ་པ། ལྷ་བེད་ཀྱི་  
 སྤྱི་པོ་ལ་གྲུབ་པ། ལུབ་པ་རྒྱ་ར་ག་དམར་པོ་ལ་གྲུབ་པ། བྱང་ཨེཌ་ཏ་འི་ལ་  
 ལྷང་ཁུའི་ལ་གྲུབ་པར། ཏྲ་བབ་བཞིའི་རྒྱན་པ། ཀ་རྒྱན་གྱི་མཛེས་པ། ཆིག་  
 པ་རིན་པོ་ཆེ་ལྷ་དང་ལྷན་པ། རིན་པོ་ཆེའི་སྒྲིམ་བུ་དང་བདུག་དང་། རྒྱལ་  
 མཆོན་དང་བ་དན་དང་། དྲིལ་བུ་ལ་སྟགས་པ་རྣམས་ཀྱི་ལེགས་པར་བརྒྱན་པ།  
 ཆིག་པའི་ཕྱིར་རོལ་དུ། མཆོད་པའི་ལྷ་མོ་རྣམས་ཀྱི་མཛེས་ཤིང་། གཞན་ཡང་  
 རྩ་རྩེའི་ར་བའི་ས་གཞི་ལ། མཆོད་པའི་སྒྲིམ་བུ་དེ་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲིམ་ལ། འདྲོད་ཡོན་  
 ལྷ་ལ་སྟགས་པའི་རི་ལྷ་ར་མཛེས་ཞིང་སྒྲིམ་པའོ། ། གཞན་ཡང་དེའི་དབྱུག་ནས།  
 རྒྱུན་གྱི་མ་གོས་པའི་པ་སྤྲ། ཐབས་དང་ཤེས་རབ་ཉི་ལྔའི་གདན་ལས། རང་  
 ཉིད་སྒྲུབ་པའི་རྒྱལ་པོ་སྤྱི་མཆོག་མཐིང་ག་ ཞལ་ཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ། ཕྱག་  
 གཡས་ན་ནད་འཛེམས་སྒྲུབ་མཆོག་ཨ་རུ་ར་རྣམ་རྒྱལ་བཟང་པོ་བསྒྲུམས་པ།  
 གཡོན་པ་སྒྲུབ་གྱི་གང་བའི་ལྷང་བཟེད་འཛིན་པ། མཆོན་བཟང་པོ་སྒྲིམ་ཏུ་རྩ་  
 གཉིས་དང་། དཔེ་བྱེད་བཟང་པོ་བརྒྱད་བརྒྱ་སྒྲིམ་པ། དར་དམར་པོ་ཆོས་  
 གོས་གསལ་བ། ཞབས་གཉིས་རྩ་རྩེ་དཀྱིལ་གྱང་དུ་བཞུགས་པ། དེའི་སྤྱིར་པོ་  
 ཨོ་དཀར་པོ། འབྲིན་པ་ལྷ་དམར་པོ། ཐུགས་ཁར་རྩྱི་སྤྱི་པོ། ཐུགས་ཁའི་རྩྱི་  
 ལས་འོད་ཟེར་ཁོ་བའི། མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་ལྷ། དྲང་སྤྱོད་  
 རིག་འཛིན་རྒྱུད་པ་དང་བཅས་པ་སྤྱི་དྲངས། བཟོ་ས་མ་ཡ་ཇ། ཇ་རྩྱི་བོ་རྟ།  
 གཉིས་སྤྱི་མེད་པར་གྱུར། ། མ་ལུས་སེམས་ཅན་གྱུན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིག །  
 བདུད་ལྷེ་× དངོས་རྣམས་× བཅོམ་ལྷན་× ཤར་སྟོགས་མཛོན་པར་དགའ་  
 བའི་ཞིང་ཁམས་ནས། ། བདེ་བར་གཤེགས་པ་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་ལྷ་ཡང་། །  
 གསུམ་ཁྱི་དུག་རྩྱིང་འཁོར་དང་ལྷན་གཅིག་ཏུ། ། སྤྱི་འདྲེན་མཆོད་པའི་

གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་གསོལ། ། སྤྲུལ་གྱི་ལྷ་དང་རིག་འཛིན་དྲང་སྤྲོད་  
 དང་། ། རིག་གསུམ་མགོན་དང་སྤྲུ་སྤྲུབ་ཡབ་སྲས་ནམས། ། འཆི་མེད་བདུད་  
 ཅི་འདི་ལ་དབང་བསྐྱར་ཞིང་། ། འགྲོ་བའི་དོན་ཕྱིར་མཆོད་ཅིང་གཤེགས་སུ་  
 གསོལ། ། ངའི་ཡིད་ལ་བསམ་པ་ལྷ་མོ་ཁྱེད། ། མཛེས་ཤིང་སྤྲུལ་གྱི་བུམ་པ་  
 ལེགས་འཛིན་ཅིང་། ། དགའ་བའི་མིག་གི་ལྷ་བྱེད་ཡིད་འོང་མ། ། དྲི་ཞིམ་  
 མདངས་ལྷན་ལྷ་མོ་དེ་ཚུལ་བྱོན། ། ས་གཞི་སྤྲོས་གྱི་× འགྲོ་ཀྱུན་ནམ་དག་×  
 ཨོྲུ་རུ་རྒྱ་ན་མཚུ་ལ་སུ་རྩ་མི་གྲ་ས་སུ་དྲ་ས་པར་ན་ས་མ་ཡ་ས་ཏུ་ཨ་སྤྱི།  
 ཆོགས་གཉིས་རབ་རྫོགས་མཁུན་ཅེའི་རྒྱན་གྱི་སྲས། ། སྤྲུལ་བའི་ཉི་མ་བྱེ་བའི་  
 འོད་ཟེར་ཅན། ། འགྲོ་བའི་ནད་སེལ་དཔལ་མགོན་སྤྲུབས་གཅིག་པོ། །  
 འདྲེན་མཆོག་མཆུངས་མེད་ཤུག་འཛིན་སྤྲུབས་ལ་མདུད། ། ཆོགས་གཉིས་རྫོགས་  
 མཛད་འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་ཀྱན། ། མཁུན་ཅེའི་ཅུས་པའི་བྱག་གི་ཐུར་  
 སྤྲོད་ནས། ། རྒྱལ་དག་དོན་གཉིས་ཆོས་སྐྱར་སྤྲུལ་མཛད་པ། ། སྤྲུལ་པའི་རྒྱལ་  
 པོ་ཞབས་ལ་བྱག་འཆའ་ལོ། ། འགྲོ་བ་ཀྱུན་གྱི་ཀྱན་བྱུང་ཐུན་མོང་ནད། ། མ་  
 རིག་འབྱུང་བ་བཞི་བརྒྱ་ཙུ་བཞི་དང་། ། སྤྲོད་དང་གཉིས་བརྒྱ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་  
 སྤྲོད་སྟགས། ། མ་ལུས་ཞི་མཛད་བེད་ཅུ་ལ་འདུད། ། འཆོ་མཛད་སྤྲུལ་པའི་  
 རྒྱལ་པོའི་བཅོམ་ལྷན་འདས། ། དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྤྲུལ་གྱི་  
 ལྷ། ། སྤྲུལ་དོན་མཐེང་ལ་བེད་ཅུའི་འོད། ། སྤྲུལ་པའི་སྤྲུལ་མཆོན་དང་དཔེ་  
 བྱད་ལྷན། ། རྒྱུ་མཁུན་བད་ཀན་ནད་གྱིས་བརྒྱུངས་པ་ལས། ། ནད་གྱི་  
 གཉེན་པོ་བྱག་གཡས་ཨ་རུ་ར། ། བྱག་གཡོན་བདུད་ཅི་སྤྲུལ་གྱི་ལྷ་དང་བཟེད་  
 བསྐྱམས་། ། བེད་ཅུའི་འོད་ལ་བྱག་འཆའ་ལོ། ། རིག་པའི་གནས་མཆོག་བཅོ་  
 བརྒྱད་ཐུགས་སུ་རྒྱུད། ། ཆེ་ལས་དབང་བའི་བརྒྱད་ལེན་དངོས་ཐུབ་  
 མཉེས། ། མཛོན་ཤེས་སྤྲོད་ཟེའི་འགྲོ་མཆོག་འདུ་བ་སྟོམས། ། དྲང་སྤྲོད་རིག་

འཛིན་ནམས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ། དྲང་སྲིང་རྒྱུད་སྲུང་ལུང་རིག་མན་ངག་  
 ཀུན། ། ལེགས་པར་ཐུགས་རྒྱུད་འཆད་ཚིད་ཚུམ་པ་ཡིས། ། གསོ་རྒྱུད་བཞེན་  
 པའི་ཚུལ་ཀུན་རྒྱས་པ་མཛད། ། རྗེས་འཇུག་འབད་པ་དུ་མའི་དོན་ཆེན་གྲུབ།  
 ཡན་ལག་བཞི་ལྟ་ཀུན་གྱི་འགྲན་ཟླ་སྤང་། ། ཉི་ཟླ་ཉུ་བུར་གྲགས་པ་སྤྲོན་པའི་  
 རྗེ། ། ཚིད་དུས་འདི་ན་སྤྲོན་ལྷ་གཉིས་པ་སྟེ། ། ཡོན་ཏན་མགོན་པའི་ཞབས་  
 ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ། དྲང་སྲིང་རྒྱུད་པའི་བྱིན་རྒྱུ་བས་ཤིང་། ། ལུང་རིག་མན་  
 ངག་ཤེས་བྱའི་དགྲིལ་འཁོར་ལས། ། ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་སྒྲོ་བློས་རྒྱུ་ཡང་  
 བོ། ། དྲང་སྲིང་འཇམ་དཔལ་འཆོ་བྱེད་ལ་ཕྱག་འཆལ། ། ཆོགས་གཉིས་  
 མཁྱེན་པའི་རྒྱ་གཏེར་ལས་འཁྲུངས་ཤིང་། ། སྐུ་པ་གཉིས་ལ་བརྟེ་བའི་ཡིད་  
 བཞིན་ནོར། ། དོན་གཉིས་འགྲོ་ལ་པན་བདེའི་རུས་ལྷན་པ། ། མཁས་དབང་  
 རྗེ་ཆེའི་མཆོན་ཅན་ཞབས་ལ་འདུད། ། གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱུ་  
 དྲང་ཉི་པས། ། དེའི་རྒྱུད་པ་འཛིན་པ་སྐྱེས་བུའི་མཆོག ། རིགས་དྲུག་འགྲོ་  
 དོན་མཛད་པའི་བྱང་ཚུབ་སེམས། ། ཆོས་རྒྱལ་བཀྲ་ཤིས་ཞབས་ལ་ཕྱག་འཆལ་  
 ལོ། ། གསོ་རིག་བཀའ་དང་བསྟན་ཆོས་ཀུན་ལ་མཁས། ། མན་ངག་ཟབ་མོ་དུ་  
 མ་རྒྱུ་གྱི་མཛེ། ། སྤྲོན་སྤྲེའི་ནམ་སྐུལ་དྲང་སྲིང་རྒྱུད་འཛིན་སྐས། ། དཀོན་  
 མཆོག་བདེ་ལེགས་ཞབས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ། གསོ་རིག་གཙུག་རྒྱུ་སྤྲོན་པ་  
 ཀུན་གྱི་རྗེ། ། བཀའ་དང་བསྟན་ཆོས་མན་ངག་ཀུན་ལ་མཁས། ། འགྲོ་བ་ནད་  
 པ་ནམས་གྱི་སྐུ་བས་གཅིག་ལུ། ། དཀོན་མཆོག་པན་དར་ཞབས་ལ་ཕྱག་འཆལ་  
 ལོ། ། ད་ལྟ་འཇམ་སྤྱིང་འདི་ནས་མཁས་གྱུར་ཞིང་། ། རྒྱུད་པའི་བྱིན་རྒྱུ་བས་  
 མ་ལུས་བཞུགས་པའི་མཆོག ། བྱི་ནང་གསང་བའི་ནད་ལ་ཐར་མཛད་  
 པའི། ། དཀོན་མཆོག་པན་དར་ཞབས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ། རིག་བྱེད་ལྷ་མོ་  
 གྲུབ་པའི་སྒྲོ་བློས་དང་། ། གཟི་བཞིན་འོད་འཆང་སྐྱེས་ཟིལ་མ་དང་ནི། །

མདང་ལྷན་བདུད་ཅི་མ་ལ་སྐགས་པ་ཡིས། ། སྤྲོ་གྱི་ལྷ་མོ་ནམས་ལ་ཕྱག་  
 འཆོལ་ལ། ། བདུད་ཅི་སྤྲོ་ལ་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་ཏུ་གསོལ། ། ཆངས་པ་སྦྱེ་  
 དགའི་བདག་དང་ཐ་དཀར་བ། ། དྲག་པོ་དབང་པོ་ཉི་ཟླ་སེལ་རྒྱུ་། ། དྲང་  
 སྤང་སྤྲོ་གྱིས་ཆོགས་དང་བཅས་པ་དང་། ། འབྲུང་པོའི་ཆོགས་གྱིས་བྱེད་ལ་  
 སྤང་བ་ཤོག ། རྒྱུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ནམ་པར་རྒྱས་ཆོ། ། འཇིག་རྟེན་སྦྱོར་  
 བ་རྒྱུགས་བཞི་ནས། ། རྣོད་ཞི་དག་ནི་སྤང་ནས་སྟ། ། བདེ་བར་གསེགས་ལ་  
 སྤུལ་བ་དང་། ། མཐུའི་གཅིག་ཏུ་སྤྲུལ་མཛད་པ། ། ལྷའི་རྣོད་མཆོག་དེ་དང་  
 བློ། ། བདུད་ཅི་འདྲ་བ་སྤྲོ་ནམས་བློ། ། རྣོད་པའི་ཕྱག་ནས་ནམ་འགྱུར་  
 པ། ། བདེན་པའི་ཆོག་ནི་འདི་དག་གི། ། སྤྲོ་ནམས་བདུད་ཅིར་འགྱུར་བ་  
 ཤོག ། དེ་ནི་ལྷ་མོ་སྤྲོ་མ་ཡིས། ། ལྷ་རྣམས་སྤྲོ་པ་ཨ་རུ་ར། ། སྤང་ནས་  
 བསྟོན་ལ་རབ་ཏུ་སྤུལ། ། བདུད་ཅི་འདྲ་བའི་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་ནམས་ཞེས། ། བདེན་  
 པའི་ཆོག་ནི་འདི་དག་གི། ། བདེན་པ་ནམས་གྱིས་བདེན་སེལ་ཅིང་། ། ཉེས་པ་  
 ཐམས་ཅད་འསྟོག་བྱེད་པ། ། སྤྲོ་ནམས་བདུད་ཅི་འགྱུར་བ་ཤོག ། སངས་  
 རྒྱས་ནམས་གྱི་གཟི་བུ་དང་། ། གཙུགས་གཏོར་ཅན་གྱི་སྤྲོ་བས་ནམས་  
 དང་། ། ཐམས་ཅད་སྤྲུབས་གྱི་བདེན་ཆོག་དང་། ། ལྷ་དང་སེལ་གྱི་ཉིང་  
 འཛིན་དང་། ། གསེར་ཐུབ་ཞེས་བྱའི་ཡེ་ཤེས་དང་། ། འོད་འཕྲུང་མཁན་གྱིས་  
 རྒྱ་འཕྲུལ་དང་། ། རྒྱུ་མེད་གཤེད་མཐུན་ནམས་གྱིས། ། སྤྲོ་ནམས་བདུད་ཅི་  
 འགྱུར་བ་ཤོག ། བདེན་པ་ཤར་རྒྱུགས་ཁ་སྟེན་ལ། ། སྤྲོ་ནམས་ཉེ་བར་རྒྱལ་  
 བར་བྱས། ། དེའི་གོ་ནས་རིག་སྤྲུགས་འདི། ། ལག་མཐེལ་བཞག་ལ་ལྷག་པར་  
 གྱིས། ། སད་བྱ་ཐེ་དམ་ཁ་ཏ་བི་ཁ་ཏེ་རྩ་ལ་བི་རྩ་ལེ་བི་ལེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་བེ་  
 རྩ་དེ་རྩ་དེ་ཏེ། ཨ་སྤྱི་ཏ་ནི་རྩ་ཏེ་སྤྱི་རྩ་རྩ་རྩ་དང་ལ་ལྱུར་དང་འཁྲིས་མ་  
 ལྱུར། ། བད་ཀན་ལས་ལྱུར་འདུས་ལ་ལྱུར། ། བད་ནམས་ཐམས་ཅད་རབ་

བཅོམ་ཏེ། བདག་ལ་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་ཤོག ། ལྷ་ཅན་མས་ཀྱི་ནི་བདུད་ཅི་ལྷ་  
 བུ་དང་། ། དྲང་སྲང་ནམས་ཀྱི་གཙུག་གི་ནོར་བུ་ལྟར། ། མདོན་ཤེས་ནམས་  
 ཀྱི་སྒྲིང་ཟེའི་གྲོ་མཆོག་འདུ་བ་སྟོམ། ། ཁྱོད་ལ་སྤྲོད་འདི་ཉེ་བར་གནས་ཀྱི་རྩ་  
 གཅིག ། རྒྱང་མཐིས་བདག་ཀྱི་བཞི་བརྒྱ་ཆ་བཞིའི་ནད། ། ཆོ་ལ་བར་དུ་  
 གཙོད་པར་ཞི་བ་དང་། ། བགཟམས་རིགས་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་བརྒྱ་ཞི་བ་  
 དང་། ། ཡིད་འཕྱོག་གསུམ་བརྒྱ་དྲུག་བརྒྱ་ལ་སོགས་པ། ། སེམས་ལ་བར་དུ་  
 གཙོད་པ་ཞི་བར་མཛོད། ། ལྷ་པ་སྒྲིང་པོ་སྤྲང་བཞི། ཇོ་ན་མོ་ཕྱག་འཆལ་མ་རྩ་  
 ག་མ་ཉེམ་ རྩེ་པ་སྤྲོད་པ་བུའུ་ལྷེ་གྱུ་པ་བུའུ་ལྷེམ་ པ་རྩ་འདྲེ་གྱུ་ལ་པ་ར་ར་པ་ལམ་  
 ཏ་ཐ་ག་དེ་བཞིན་གཤེགས་ཏ་པམ་ ཇམ་ར་ཏ་དག་བཅོམ་པ་ཉེམ་ སམ་བྱུག་ཡང་དག་  
 པར་རྒྱུགས་པའི་སངས་རྒྱུས་སམ་རྩུ་རྩུ་པམ་ ཏ་པམ་ཐམ་འདི་ལྷ་སྟེ་ཇོ་སྟེ་སྤྲོད་པའི་སྤྲོད་  
 པ་པམ་ལྷེམ་ རྩེ་པམ་ལྷེམ་ མ་རྩུ་སྤྲོད་པ་ཆེན་མོ། རྩེ་པམ་ལྷེམ་ ར་ར་ས་རྩུ་པ་པ་ཀྱན་  
 གཤེགས་པའི་ཕྱུག་ག་ཉེ་ཞི་རྩུ་བས་སྤྲོད་ དྲུག་པ་རིག་འདོན་མཆོད་པར་ནི།  
 གཟུང་ལན་བདུན་བསྐྱེས་པའི་ནི་སྤྲོད་དེ་དག་བདུད་ཅི་དྲི་མ་མེད་པར། ཁ་  
 དོག་དཀར་པོ་རོ་བརྒྱ་དང་ལྷན་པ། བདག་གདོན་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་སེལ་བའི་  
 ལུས་པ་དང་ལྷན་པ་སྟོམ་ལ། སྤྲོད་ཀྱི་ཕུད་དེ་མཆོད། བདུན་པ་དངོས་གྲུབ་  
 སྤང་བཞི། སངས་རྒྱུས་སྤྲོད་སྤང་སྲིང་རྒྱད་པ་དང་། རིག་འདོན་སྤྲོད་ཀྱིས་  
 ལྷ་མོ་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་མཆོད་པར་ལུས་བ་མཉེས་པ་བསམ་མོ་རང་  
 གི་ལྷེ་ལ་སྤྲོད་ཅུང་ཟད་ཅིག་བཞག་པའི་བདུད་ཅི་གང་སྟེ། བདག་གདོན་བར་  
 གཙོད་ནམས་བསལ། ཆའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་བསམ་ལ། ལུབ་ཤུ་རྒྱན་  
 གནས་མཆོག རྩུ་པམ་དྲང་སྲང་ནམས་ཀྱིས་པོ་བྲང་དེ། ། རྒྱལ་བཟང་ལྷ་  
 ཆོག་སྤྲོད་ཀྱིས་ཕྱགས་ཀྱིས་སྤྲོད། རི་ན་མི་ཏ་དྲང་སྲང་བརྒྱ་ཕྲག་གཅིག།  
 དྲུག་གསུམ་ནད་གསོ་སྟོང་ཕྲག་དགུ་བརྒྱ་གཅིག དེའི་ཉེ་ཁྱུང་ཐེ་སྟོང་བརྒྱ་བརྒྱ་

རུ། ། ཡང་དག་ཆོག་གི་ཟེར་བ་བདུས་པ་སོགས། ། ཏང་སྤང་སྦྱང་རྒྱུད་དམར་  
 སྤོང་མཛུག་ཚུག་ནི། ། འགྲོ་བའི་བྱུག་རྒྱ་ཉི་མའི་བཅོ་ལྷར། ། མ་ལུས་ཞི་ཕྱིར་  
 རྒྱུས་བུ་མེ་ལྷ་ཡིས། ། བདུད་ཅི་སྤྲོད་ལ་བྱིན་གྱིས་སྦྲོབས་ཏུ་གསོལ། ། ཡར་  
 ཏའི་རྟོགས་པ་དང་། བེམ་པའི་རུས་མཐུ་དང་། ། ལྷ་ལྷ་བ་སྦྱིང་པོའི་མཁུན་པ་  
 དང་། ། འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་། ། ལྷན་རས་གཟིགས་ཀྱི་  
 ཐུགས་རྗེ་དང་། ། ཐུག་ན་རྡོ་རྗེའི་མཐུ་སྦྲོབས་ཀྱིས། ། སྤྲོད་ནམས་བདུད་ཅི་  
 འགྱུར་བ་ཤོག ། གསེར་ཐུབ་ཁན་གྱི་ཆགས་པ་དང་། ། འོད་སྤང་མཁན་གྱིས་  
 ཉིང་འཛིན་དང་། ། སྤྲུ་སེང་གའི་མཐུ་ནམས་ཀྱིས། ། སྤྲོད་ནམས་བདུད་ཅི་  
 འགྱུར་བ་ཤོག ། དེ་ལྟར་བསྟོད་པའི་བསྟོད་དང་ནི། ། སྤྲོད་གྱིས་ནད་ཀྱན་  
 སེལ་བར་བྱེད། ། རྒྱུས་བུ་སེང་གའི་ལྷ་ལ་ཐུག་འཆོལ་ལ། ། རྒྱུས་བུ་མེའི་ལྷ་ལ་  
 ཐུག་འཆོལ་ལ། ། རི་ལྟར་བྱུ་འཇུག་ལྷ་ལ་འཁོར་སྤང་། ། གཞན་གྱིས་མན་  
 པར་མ་གྱུར་བ། ། བདེན་པའི་ཆོག་ནི་འདི་དག་གི། ། བདེན་པ་ནམས་ཀྱིས་ནད་  
 སེལ་ཅིང་། ། ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་སྟོལ་བྱེད་པའི། ། སྤྲོད་ནམས་བདུད་ཅི་  
 འགྱུར་བ་ཤོག ། ཉི་མ་རྩ་བ་སྦྱ་གཅན་གྱིས། ། ཁ་ནས་ཐར་བ་བཞིན་ནད་  
 གདོན་བཞེགས་བར་དུ་གཙོད་པར་སྤང་བྱ་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་  
 རྒྱལ་ནས། ཤིན་ཏུ་ཡང་བཀྲ་ཤིས་པར་གྱུར་ཅིག བརྒྱུད་པ་ནད་པའི་སྟོན་པ་  
 བློ། སྤྲོད་པར་འགྱུར་ཞིང་བྱིན་གྱིས་སྦྲོབས་པའི་སྤྲོད་དེ། བདེན་གདོན་ཐམས་  
 ཅད་བསལ་ལ་འཆི་བར་སོས་པར་བསམ་ལ་སྤང་བཞུག་སོ། ། དཔུ་པ་དམ་ཆོག་  
 དེ་ནམས་བསྤང་བའི་འབྲས་བུ་ནི། སྤྲོད་ལྷ་ཏང་སྤང་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷ་མོའི་ཆོགས་  
 དང་བཅས་པ་ནམས་ཀྱིས་བྱིན་སྦྲོབས་སོག བཀྲ་ཤིས་པ་དང་བསྤོད་ནམས་  
 དང་སྦྱན་གཤམ་ཆེར་འབྱུང་བའོ། ། ཐུན་ཆོགས་སྤྲོ་ལ་མཆོན་དཔའི་བཀྲ་ཤིས་  
 ཅན། ། ཐུན་ཆོགས་སྤྲོད་པའི་རྒྱལ་པོའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། ། ཐུན་ཆོགས་ཐུགས་

ལ་མཁུའི་ཆེའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག ། སུན་ཆོགས་སྤྲོད་པའི་རྒྱལ་པོ་བཀྲ་ཤིས་  
 ཤོག ། དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱ་སྤྲོད་ཀྱང་པ། ། དྲང་ཏི་ཡབ་སྲས་རྒྱུད་པ་ཡིས། །  
 རྒྱུད་འཛིན་གོང་སྤྲོད་ཁང་དཔོན་པའི། ། ཕྱིན་རྒྱབས་བཀའ་བབས་ལྷན་པར་  
 ཡོད། ། ཡེ་རྩ་ལྷ་ཏེ་ཏུ་པ་རྩ་ལ་ཏེ་ཏུ་རྩེ་ལྷན་ཏེ་ཐ་ག་ཏོ་ཏེ་ལ། དར་ཏེ་རྩ་ལྷ་ཡོ་ནི་  
 རོ་རྩ་ཨེ་མི་ལ་རྩེ་མ་རྩེ་ཐ་མ་ཆེ ཡེ་སྤྲོད། ། འདི་སོགས་མཁུའི་གསུང་བའི་  
 གསེར་གསུང་བསྟན་པ་རྒྱས་པ་དང་། ། འགྲོ་ཀྱན་ནད་ལས་གྲོལ་བ་དང་། །  
 བེ་རྒྱུ་ཡིས་ཞིང་ཏུ་སྐྱེ་བར་ཤོགས། ། ཅེས་པ་འདི་ནི་མཁུའི་དབང་པོ་སྤྲོད་  
 ལྷ་གཉིས་པ་གོང་སྤྲོད་དཀོན་མཆོག་པན་དར་གྱིས་ཞབས་པད་ཡུན་རིང་རྟེན་  
 ཅིང་། གསེར་བའི་རིགས་པའི་ཚུལ་ལ་ཐོས་བསམ་གྱི་བྱ་བ་ལན་གཅིག་མ་ཡིན་  
 པར་བྱས་པའི་བྱུང་འཆོ་བ་བྱུག་ན་རྟོག་རྟེན་མཁོན་པོ་ཡི་རྒྱ་བོད་མཁུའི་གྲུབ་ཏུ་  
 མའི་གསུང་རྒྱུད་དང་། རྒྱུད་པར་གོང་སྤྲོད་ཡབ་སྲས་ཀྱི་ཐུགས་བརྩུད་འོ་མའི་  
 རྒྱ་མཆོ་བསྐྱབས་པ་ལས་བྱུང་བས། བཅེས་བསྐྱབས་རིན་ཆེན་འཕྲེང་བ་འདི་  
 ཉིད། ། དད་ལྷན་གྱི་བྱ་སྤྲོད་ཏུ་མ་དག་ལ་མེ་ཏོག་དང་བཅས་ཏེ་བསྐྱལ་བའི་  
 རོར་རོ་བོར་སྐྱར་བའོ། ། འདི་ཀྱང་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
 བྱེད་ལུས་པར་གྱུར་ཅིག དག་ལེགས་འཕེལ་ཞིང་འཕྱིན་ལས་རྒྱས་པར་  
 ཤོག། ། ། བཀྲ་ཤིས། མཁུའི་རྩོགས་སོ། ། ཡི་གེ་པ་ནི་བསྟན་པ་ལྷན་གྲུབ་  
 གྱིས། ། མ་གྱུར་བཞི་བརྒྱ་ཙམ་བཞིའི་ནད་གྲོལ་ཤོག ། རོར་འབྲུལ་འགལ་ན་སྤྲོད་ལྷན་བཟོད་  
 པར་བཞེས། ། ཡོན་མཚོད་བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འབར་འཛིན་སྤྲོད་རྒྱུ་ཏུ་ཤོག འཕྱི། སམ་རྩེ་  
 ག་གཏོ། །



༥ གཅེས་གཏུས་རིན་ཆེན་སྒྲིབ་བཞེས་དཀའ་ཆག་  
བསམ་འཕེལ་ནིར་བྱ་བརྒྱགས་སོ། །

༡ བ་ལ་རྒྱུད་ནད་བཅས་པའི་མན་ངག་གཞན་ལ་མེད་པའི་ཟབ་བྱང་  
དུ་མ་ཡོད། ༢ བ་ལ་མཁྲིས་པ་བཅས་པའི་མན་ངག་ག་ བ་ལ་བད་ཀན་  
གསོ་བའི་མན་ངག་དང་བད་ཀན་མགུལ་འགག་གསོ་བའི་མན་ངག་སྣ་གཉིས་  
དང་སྒྱུར་བ་ཡར་ཁ་ཡོད། ༣ བ་ལ་སྒྲུག་པོ་གསོ་བའི་མན་ངག་ཟབ་བྱུས་  
ནམས་ཡོད། ༤ བ་ལ་མ་ལྷ་བ་བཅས་པའི་མན་ངག་ཟབ་པ་ཁ་ཡར་ཡོད། ༥  
པ་སྒྲན་ནད་སྒྲགས་ཀྱི་བཅས་པའི་མན་ངག་ཟབ་བྱུས། བདུད་ཅིང་འཁྱུག་གི་  
བཞིགས་བྱེད་ལ་སྒྲགས་ཏེ་ཟབ་བྱུས་འགའ་ཡོད། ༦ བ་ལ་སྒྲུ་ལྷ་བ་བཅས་  
པའི་མན་ངག་བྱུས་པ་ཡོད། ༧ བ་ལ་འོར་ནད་གསོ་བའི་མན་ངག་ ༨  
པ་ལ་དམུ་ཚུ་གསོ་བའི་ཟེལ་ཆག་གཅེས་བྱུས་བྱང་པ་ཀུན་མཁྱེན་ཆེན་པོའི་  
ལྷགས་དང་། གོང་སྒྲན་པའི་མན་ངག་ཟབ་བྱུས་ནམས་ཡོད། ༩ བ་ལ་  
ཆད་པ་ཆག་བཅས་རིམ་དུས་ལྡེའི་བཅས་ཐབས་ཅི་སྒྱུར་ཆ་བ་བྱ་གྲག་སྒྲགས།  
གོང་སྒྲན་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མན་ངག་ནམས་ཡོད། ༡༠ བ་ལ་གཤ་  
ཆད་བཅས་པའི་མན་ངག་ ༡༡ བ་ལ་རྟིངས་ཆད་བཅས་པའི་མན་ངག་ཟབ་  
བྱུས་དང་རྟིང་ཆད་བཅས་པའི་མན་ངག་ཟབ་བྱུས། འགྲམས་བཅས་པའི་  
མན་ངག་དང་། འབྲུག་གསོ་བའི་མན་ངག་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པ་ཁ་ཡར་ཡོད། བ་ལ་  
འབྲུམ་བཅས་མན་ངག་སྒྲིབ་དང་འདྲ་བ་ཟབ་པ་དང་། ། བེ་གེ་བཅས་ཐབས་  
ཟབ་པ་ཡོད། ༡༢ བ་ལ་རྒྱ་རི་བཅས་པའི་མན་ངག་སྒྲགས་པའི་ཡོད། བ  
པ་ལ་སྒྲག་པ་གསོ་བའི་མན་ངག་སྒྲགས་དང་བཅས་པའི་གདམ་པ་ཤིན་ཏུ་ཟབ་  
པ་དང་། གཉན་ནད་ཚུ་སྒྲག་བཅས་པ། གཉན་ལྷག་བཅས་པ། གག་པའི་  
བཅས་ཐབས་ཟབ་པ་ལ་ཆམ་པ་བཅས་པའི་མན་ངག་ནམས་ཡོད། ༡༣ བ་ལ་

མགོན་དགས་པ། རིན་ཆེན་གཙུག་བཤལ་དང་། ཡ་མའི་བཙུག་ཐབས་ཁྱད་  
 པར་ཅན་དང་མིག་གི་གསལ་བྱེད། རའི་བཙུག་སྐྱ་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པ། ཉན་  
 བྱེད་དབང་པོའི་སྐྱོན་སེལ་མན་ངག་ཟབ་བརྒྱས། ལྷ་ནད་ཀྱི་དགོས་ལྷ་ཁྱག་  
 བཙུག་ཐབས། རྩེ་སྐྱངས་འདུལ་བའི་མན་ངག་ཟབ་པ་དང་། དཔལ་མི་ཏེ་  
 མའི་བད་མཆུ་བཙུག་པའི་མན་ངག་སའི་བཙུ་ལེན་ཟབ་པ་འགའ་དང་། ལྷ་  
 བ་བཅས་པའི་མན་ངག་རྣམས་ཡོད། ཅ་ པ་ལ་སྟེང་ནད་གསེབའི་མན་ངག་  
 ཟབ་པ་ཁ་ཡར་དང་སྟོ་བའི་སྤྱབས་རྣལ་བཙུག་པ། མཆོན་ནད་གསེབ།  
 མཆོར་ནད་གསེབ། མཁལ་ནད་གསེབ། སོ་བའི་ནད་གསེབ། རྩེ་ལོང་གསེབ་  
 བ་བྱུར་ཅོམ། གསང་བ་ཆོན་ཐ་དད་གསེབའི་མན་ངག་རྣམས་ཡོད། ཆ་ པ་  
 ལ་གེ་སྐྱོན་སྐྱོར་བའི་མན་ངག་འགའ་དང་། རྩེགས་བྱ་གསེབ། ཡིག་མཆུས་  
 གསེབ། རྩེམ་དད་གསེབ། དབྱགས་མི་བདེ་གསེབ། སྤང་ཐབས་གསེབ།  
 སྐྱོན་ནད་གསེབ། འབྲུ་སྐྱུག་བཙུག་པ། གྱི་འགག་གསེབ། རྩེ་འགགས་གསེབ་  
 བ། ཟུ་ཁྱགས་པ། རྩེའི་བལ་ཆོད་གསེབ། རིག་ནད་གསེབ། རྩེམ་བྱ་གསེབ་  
 བ། རྩེ་མེར་བཙུག་པ། རྩེ་དཀར་བཙུག་པ། རྩེ་ནག་བཙུག་དང་། རྩེགས་  
 བྱེད་གསེབ། རྩེ་བྱེད་ནད་གསེབ། རྩེ་པོའི་གྱི་འདྲོད་དང་བཅས་པའི་  
 མན་ངག་ཟབ་མོ་རྣམས་ཡོད། ཇ་ པ་ལ་འབྲས་ནད་གསེབའི་མན་ངག་  
 འགའ་ཡར་དང་། གཞང་འབྲུ་གསེབ། མེ་དབལ་གསེབ། རྩེ་ཡ་གསེབ།  
 བར་རྩེ་གསེབ། འབར་བཙུག་མདོར་བཙུག་ཟབ་པ་ལས་ཀྱང་ཆེར་ཟབ་པ་  
 བས་ཡོད། མ་ པ་ལ་བྱས་ནད་སྤར་གསེབའི་ཆོགས་དང་བཅས་པ་གསེབའི་  
 མན་ངག་དང་བྱིས་གདོན་བཙུག་པའི་མན་ངག་ཁྱད་པར་ཅན་སྤྱུགས་བཙུག་  
 བྱུག་པ་དང་བཅས་པ་ཡོད། ཉ་ པ་ལ་མོ་ནད་གསེབའི་སྐྱོར་ཟབ་བརྒྱས་རྣམས་  
 ཡོད། ཟ་ པ་ལ་གཟའི་དཔུར་ཆོག་དང་། ། དགུ་སྟེན་སྤྱུགས་དཔལ་བྱུག་ན་

རྟོ་རྩེ་ལ་རྟེན་པ་དང་། ། གཟུང་བཅོན་འཛིན་སྐགས་ཡོད། འ པ་ལ་འབྱུང་  
 པའི་གདོན་བསྐྱུང་བ། རྩས་བསྐྱུངས་རྟོ་རྩེའི་གོ་ཆ། སྦྱ་བྱེད་གསེབ་འགའ་  
 ཡར་དང་མཛེན་དགས་པའི་མན་ངག་ ཟབ་མོ་ནམས་ཡོད། ཡ པ་ལ་མ་སྦྱི་  
 གསེབ་དང་། ཞིང་རིངས་པའི་མགོ་བཅོས་བྱུང་པར་ཅན། ར པ་ལ་ཞིང་  
 རིངས་པས་མགོ་མ་བཅོས་པ། ལ་ཡུག་པའི་མགོ་བཅོས། བྱང་མོ་བྱུང་པའི་  
 མགོ་བཅོས། ལ པ་ལ་བྱང་ཁོག་གི་གཅེས་བརྟུས། ཡན་ལག་གི་བཅོས་  
 ཐབས། སྦྱེ་མ་བཅོས་པའི་མན་ངག་ནམས་ཡོད། ཤ པ་ལ་སྦྱར་དུག་བཅོས་  
 པ། རིན་ཆེན་སྦྱར་ངག་གང་རང་ལུགས། རྟུག་བྱས་དང་བཅས་པ་མདོན་  
 རྟུག་འཛོམ་པའི་མན་ངག་ ཤ་རྟུག་བཅོས་པ་ནམས་ཡོད། ། ས པ་ལ་བྱི་  
 སྦྱོན་བཅོས་པ། ཉ པ་ལ་ཕྱི་བཞི་དངས་མ་ལྷའི་བརྟུང་ལེན། ཆོ་དཔག་མེད་  
 དཀར་པོའི་སྦྱབ་ཐབས་དང་། བརྟུང་ལེན་ན་རྩ་ཅའི་དགྲིལ་འཁོར་རྟུག་པ།  
 ད་བྱིད་གྱི་ལྷག་འོན་དང་། རྩ་ཉིའི་བརྟུང་ལེན། ཟུར་མཁར་བའི་བརྟུང་ལེན།  
 གཙང་སྟོང་དར་མགོན་གྱི་བརྟུང་ལེན། ཆོས་རྒྱལ་ནམ་རྒྱལ་གྲགས་བཟང་  
 མཛད་པའི་བརྟུང་ལེན། ལུས་བྱངས་འཛག་སྟེམ་ནམ་གཉིས་ཡོད། ཏ པ་  
 ལ་རབ་རྟུག་ནས་པའི་ཆོ་ག་ནམས་བཞུགས་པ་ལགས། དེ་ལྟར་འགྲོ་བའི་རྒྱ་  
 དང་འབྲས་བུའི་ནད་ནམས་སེལ་བྱིར་དང་། གསེར་གྱི་བསྟན་པའི་པད་ཆལ་  
 རྒྱས་བྱིར་བདག་སྟོའི་ཉི་མ་འདི་ཤར་རོ། ། རྩམ་དཀར་དགེ་བས་ནམ་མཁུན་  
 སྦྱན་ལྷའི་གོ་འཕང་མཆོག་ཉིད། ལྷུང་པོར་ཐོབ་ནས་འགྲོ་བའི་དཔལ་མགོན་  
 དམ་པར་འཁྱུར་བའི་སྦྱོན་ལམ་བཟླ་ཤིས་བདག་ལ་སྦྱོལ། མཁྲ་ལི།  
 དགེའོ། །



དེབ་འདི་པར་དུ་སྒྲུབ་པར་ཨ་རིའི་ནིའུ་ཡོག་ཀྱན་པན་ཐེབས་ཙ་ཚོགས་པ་ནས་ཡོན་  
སྒྲུབ་གནང་བར་སྙིང་ཐག་པ་ནས་བྱགས་རྩེ་ཆེ་ཞེས་བྱའོ།

གདན་ཞུས་ཚོམ་སྒྲིག་པ།      ཐུབ་བརྟན་ཕུན་ཚོགས།

特邀编辑：      土登平措

ཚོམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་པ།      གཡག་འཇམ།

责任编辑：      雅 降

ལྷ་རིས་འདི་མཁན།      བྱ་ཀན།

彩插绘制：      布 甘

ལྷ་དག་བྱེད་མཁན།      དག་དབང་མཁས་བྱུབ།      བརྟན་པ་ཆེ་རིང་།      བསྐལ་ཀྱུལ།

校 对：      昂文开周      旦巴才仁      嘎江

མཛེས་ཆ་རྒྱས་འགོད་པ།      ཀམ་རྩི་རྩེ་ཆེ་རིང་།

装帧设计：      吾 要

## གསེབ་རིག་པ།

སྐྱུག་ཆང་ལོ་ལྔ་པ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་སྐུགས་ཀྱིས་བཅམས།

\*

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་དང་

མཚོ་སྒྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་

གིས་བསྐྱུན་ཁིང་འབྲེམས་སྤེལ་བྱས།

(པེ་ཅིན་རྫོང་ཡི་ཐུང་ལམ་ཨང་14པ།      སྐྱག་ཨང་100013

ཁ་པར་ཨང་གངས་64234411—6509)

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གི་སྐུལ་འདོད་པར་སྒྲིག་ཁང་ནས་པར་བསྐྱིགས།

ཏི་ཞིན་པར་ཁང་ནས་པར་བཏབ།

2004ལོའི་ཟླ6པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱིགས།

2004ལོའི་ཟླ6པར་པེ་ཅིན་དུ་པར་ཐེངས་དང་པོ་བཟུབ།

དེབ་ཆད། 850mm×1168mm      1/32 པར་ཤོག      20.25

པར་གངས། 0001—2,000      དེབ་རེར་སྒོར་33.0

## 图书在版编目(CIP)数据

医方明/西饶仁钦等著. - 北京:民族出版社,  
2004.04

(藏族十明文化传世经典丛书. 萨迦派系列丛书/更  
尕松保主编)

ISBN 7-105-06151-0

I. 医... II. 萨... III. 藏医-藏语 IV. R291.4

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2004)第 027527 号

## YIFANG MING

民族出版社和青海民族出版社联合出版

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

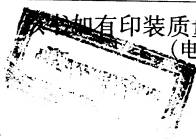
民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月北京第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:20.25

印数:0001-2,000 册 定价:33.00 元



如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换  
(电话:64234411-6509)



ISBN 7-105-06151-0



9 787105 061518 >

ISBN 7-105-06151-0 R · 119

民文(藏 38) 定价: 33.00 元

